INTROSPECTIV

# CUM SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ BUNĂ

POVEȘTI CU SUFLET, ȘTIINȚĂ SURPRINZĂTOARE
ȘI ÎNȚELEPCIUNE PRACTICĂ

JONATHAN FIELDS

INTROSPECTIV

# CUM SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ BUNĂ

POVEȘTI CU SUFLET, ȘTIINȚĂ SURPRINZĂTOARE
ȘI ÎNȚELEPCIUNE PRACTICĂ

JONATHAN FIELDS

INTROSPECTIV

# CUM SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ BUNĂ

POVEȘTI CU SUFLET, ȘTIINȚĂ SURPRINZĂTOARE
ȘI ÎNȚELEPCIUNE PRACTICĂ

JONATHAN FIELDS

# Cuprins

Introducere

Găleţile vieţii bune

Cum să umpli găleţile vieţii bune

GĂLEATA VITALITĂŢII

Ziua 1. Trezește-te!

Ziua 2. Fă ca exercițiile fizice să fie mai distractive decât sexul!

Ziua 3. Amână alarma, ca să trăiești!

Ziua 4. Rezervă-ţi o zi să stai în natură!

Ziua 5. Începe să-ţi arăţi recunoştinţa!

Ziua 6. Dansează ca și cum nu te vede nimeni! (Pentru că oricum nu te vede!)

Ziua 7. Asumă-ţi necunoscutul!

Ziua 8. Afundă-te în pădure!

Ziua 9. Relaxează-ţi mintea!

Ziua 10. Ia-o încet!

GĂLEATA CONECTĂRII

Ziua 1. Descoperă-ţi punctul de inserţie socială!

Ziua 2. Găsește-ţi oamenii!

Ziua 3. Cultivă-ţi compasiunea!

Ziua 4. Ridică ochii!

Ziua 5. Bomba cu dragoste de 60 de minute

Ziua 6. Descoperă-ți cele patru iubiri!

Ziua 7. Care e limbajul tău de iubire?

Ziua 8. Conectează-te la sursă!

Ziua 9. Înfrânge vampirii!

Ziua 10. Dezlănţuie conversaţia!

GĂLEATA CONTRIBUȚIEI

Ziua 1. Aprinde-ţi scânteia!

Ziua 2. Vezi ce contează!

Ziua 3. Accesează-ţi punctele forte!

Ziua 4. Găsește-ţi aplicaţia preferată!

Ziua 5. Scoate-ţi ideile în lume!

Ziua 6. Transformă-ți dorinţele în realitate!

Ziua 7. Dăruiește ca să strălucești!

Ziua 8. Învață-te să spui „nu“ cu dragoste!

Ziua 9. Iubește-ţi slujba actuală!

Ziua 10. Modificări mici, nu dramatice

Atingerea obiectivului final

INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

JONATHAN FIELDS

POVEȘTI CU SUFLET, ȘTIINȚĂ SURPRINZĂTOARE
ȘI ÎNȚELEPCIUNE PRACTICĂ

Traducere din limba engleză de
CORINA DOBROTĂ

LITERA
București
2020

**Jonathan Fields locuieşte în New York şi este tată, soţ, autor premiat, profesor, orator, producător media şi antreprenor. Cartea sa Uncertainty: Turning Fear and Doubt into Fuel for Brilliance a fost nominalizată în topul cărţilor de dezvoltare personală din 2011, de către 800-CEO-READ. Subiectul său actual de cercetare, Good Life Project (Proiectul unei vieţi bune) – GLP, este un demers media şi educaţional, dar şi o mişcare globală care le inspiră oamenilor capacitatea de a duce o viaţă mai plină de sens, de conectare şi de vitalitate. Podcastul şi canalul media GLP au un public de peste jumătate de milion de vizitatori pe lună, din peste 150 de ţări, cu milioane de accesări video şi audio, iar cursurile şi evenimentele corelate atrag participanţi din toată lumea. Îl poţi găsi pe Jonathan online, pe jonathanfields.com, şi poţi consulta podcastul şi conţinutul video GLP, pe goodlifeproject.com, o comunitate unde, de altfel, te poţi înscrie şi tu.**

*How to Live a Good Life*

*Soulful Stories, Surprising Science, and Practical Wisdom*

Jonathan Fields

Copyright © 2016 Jonathan Fields

Design copertă: Caroline Winegeart

Design interior: Mick C. Welch

Foto interior/ilustrații: Caroline Kalso, Winegeart

„The Summer Day“ din volumul House of Light de Mary Oliver,

publicat de Beacon Press, Boston.

Copyright © 1990 de Mary Oliver, folosit

cu permisiunea Charlotte Sheedy Literary Agency, Inc.

Toate drepturile rezervate

®

*Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera*

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe

www.litera.ro

*Cum să trăiești o viaţă bună*

*Povești cu suflet, știinţă surprinzătoare și înțelepciune practică*

Jonathan Fields

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Isabella Prodan, Georgiana Harghel

Corector: Ionel Palade

Copertă: Bogdan Mitea

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

Fields, Jonathan

Cum să trăiești o viaţă bună. Povești cu suflet, știinţă

surprinzătoare și înțelepciune practică / Jonathan Fields;

trad. din lb. engleză de Corina Dobrotă. – Bucureşti: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3433-7

ISBN EPUB 978-606-33-6140-1

I. Fields, Jonathan

II. Dobrotă, Corina trad.

159.9

Autorul acestei cărți nu oferă sfaturi medicale și nici nu prescrie utilizarea vreunei tehnici drept formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale, fără sfatul unui medic, fie direct, fie indirect. Intenția autorului este doar de a oferi informații generale pentru a vă ajuta în căutarea stării de bine emoțional, fizic și spiritual. În cazul în care folosiți orice informație din această carte pentru uz personal, autorul și editorul nu își asumă nici o responsabilitate pentru acțiunile dumneavoastră.

# Introducere

Sunt fiul unei mame hipiote care se ocupa de olărit şi al unui tată de tipul „profesor nebun“. M-am maturizat între anii 1970 şi 1980. În adolescenţă, formaţia Duran Duran, blugii rupţi, părul tapat şi frisbee erau religia mea. Da, pentru cei care s-au uitat la poza mea de pe coperta a patra, într-o vreme aveam păr. Eram tuns la fel ca Juan Epstein, din Welcome Back, Kotter, şi era SUPER! Am pierdut la mustaţă iubirea liberă din anii 60, dar în casa noastră era suficientă dragoste.

Totuşi, dincolo de aparenţe, aşa cum aveam să aflu, lucrurile nu stăteau chiar aşa. Mariajul părinţilor mei se destrăma. În timp, mama devenise mai puţin hipiotă, iar tata, mai sobru. Voiau lucruri diferite; nu mai erau aceiaşi. Mama fusese mereu de o creativitate feroce, preocupată să facă întotdeauna lucruri noi. Am moştenit acest lucru de la ea. Lutul era terenul ei de joacă. Dispărea zile întregi în atelierul ei de la subsol, absorbită de procesul de a transforma bucăţile de lut în opere de artă. Însă, pe măsură ce părinţii mei se înstrăinau, viaţa devenea din ce în ce mai complicată. Supusă la presiuni din mai multe direcţii, mama stătea tot mai puţin în atelierul de la subsol, aproape abandonând pasiunea devoratoare pentru meşteşugul care îi fusese sursă de consolare, inspiraţie, identitate, mântuire şi chiar stabilitate financiară timp de mulţi ani. Când eu abia începusem liceul, sora mea a plecat la facultate. La scurt timp, tata a plecat – şi el – de acasă, lăsându-ne pe mama şi pe mine singuri, într-o casă mare şi veche.

Părinţii ţinuseră pentru ei majoritatea problemelor care au dus la separarea lor, cel puţin la început. Acum, mama şi cu mine trebuia să învăţăm un dans nou. Ea s-a ţinut tare la suprafaţă, pentru un timp. Apoi, într-o bună zi, a răbufnit.

Când m-am întors acasă, am găsit-o stând pe marginea unei vechi saltele trântite pe jos în mijlocul dormitorului – care rămăsese doar al ei. Îşi ţinea capul între genunchi. Braţele îi cuprindeau strâns picioarele. Plângea. O văzusem de multe ori supărată, mai ales în anii care precedaseră divorţul. Dar n-o văzusem niciodată stând nemişcată, cu lumina stinsă, plângând.

N-am ştiut ce să fac. Pentru moment, eram chemat să joc rolul de părinte. Era rândul meu să pup bubiţa, ca să treacă. Dar rana sufletească era adâncă. Aşa că

am făcut singurul lucru pe care îl știam. M-am așezat lângă ea și am cuprins-o, cu blândeţe, pe după spate. „Ce s-a întâmplat?“, am întrebat-o. Într-o tăcere sumbră care părea să nu se mai termine, am simţit intens disconfortul inversării rolurilor. Aproape că speram să nu răspundă. În acest caz, n-ar mai fi fost nevoie să mă gândesc la ce să zic. Sarcasmul la care recurgeam, de regulă, la cei 17 ani ai mei n-ar fi putut acoperi această prăpastie.

„Nu mai e“, a șoptit. „Am coborât azi în atelier. M-am așezat la roată, am luat niște lut și am încercat să modelez. Am tot încercat. Dar n-am putut. S-a dus.“ Aparent, vorbea despre îndemânarea ei cvasi-mistică de a modela lutul. Dar, de fapt, era vorba despre totalitatea fiinţei ei. Identitatea ei ca artist, meșteșugar, femeie puternică, creator. Capacitatea ei de a se reconecta cu bucuria, de a se juca, de a pierde noţiunea timpului în timp ce lucra, de a realiza ceva și de a fi recunoscută, de a pune bani în bancă și mâncare pe masă. Ceea ce pierduse era exact esenţa a ceea ce se considera a fi. Cumva, la 17 ani, am înţeles acest lucru.

Voiam să plâng și eu cu ea. În schimb, am vorbit. Mă antrenasem ca gimnast ani de zile, astfel încât mi-a ieșit pe gură o metaforă chinuită. „N-ai pierdut nimic, mamă; doar ţi-ai ieșit din formă. E ca mine cu gimnastica. Știi cum intru în formă pentru competiţii în timpul sezonului, apoi, în afara sezonului, mă prostesc. Și când plec în cantonament, cu o săptămână înainte să începem, sunt oribil. Îmi ia câteva săptămâni să-mi revin cu totul. Dar mereu îmi revin. Odată ce un lucru e înăuntrul tău, e al tău. Ai stat pe tușă un timp. N-ai pierdut nimic. Doar ţi-ai ieșit din mână. O să dureze puţin să-ţi revii, dar vei reuși.“

Pe măsură ce mă asculta, suspinele au început să i se estompeze. Respiraţia i s-a liniștit și a ridicat ochii. „Da“, a spus, „are sens.“ A apărut o sclipire de speranţă, împreună cu un zâmbet blând, și m-a îmbrăţișat. Mai târziu, în seara aceea, am auzit ușa care dădea spre subsol, semn că se reîntorsese în atelier.

M-am întrebat mereu de ce mi-a rămas în minte acest moment. Aveau să treacă ani până să-mi dau seama ce se întâmplase de fapt. Și ce mi se revelase. Și aveau să mai treacă iar niște ani până să accept posibilitatea că poate, undeva în mine, exista grăuntele neșlefuit al capacităţii de a-i amprenta pe ceilalţi. Atât dorinţa, cât și potenţialul de a crea momente, experienţe, lucruri care ar putea inspira schimbarea stării și a convingerilor lor. Care ar putea deschide noi căi.

Această capacitate de a marca o schimbare este, ca să fiu sincer, ceva cu care încă mă mai lupt. Acceptarea ei e puţin cam prea greu de digerat pentru mintea

mea raţională şi puţin prea avansată şi arogantă pentru sinele meu introvertit, de meşteşugar. Când ultima mea carte a fost numită cartea de dezvoltare personală numărul unu a anului, de către 800-CEO-READ, am mulţumit public, dar, în sinea mea, m-am cutremurat că fusesem etichetat astfel şi m-am speriat puţin de ceea ce credeam că implică asta, atât privitor la mine, cât şi la munca pe care o făceam în lume. Nu sunt eu ăla, le spuneam în şoaptă prietenilor. Eu mă ocup cu afacerile, cu antreprenoriatul, cu limbajul, cu creativitatea. Şi totuşi, oriunde mă uitam existau semne. Te ocupi cu toate astea, ziceau prietenii, dar dincolo de asta, eşti chiar mai mult: creezi mijloace, şi căi, şi momente care le permit oamenilor să-şi atingă potenţialul. Să interrelaţioneze. Să dezvăluie. Să vadă şi să se implice în ceea ce e posibil.

Am ajuns să înţeleg că neacceptarea acestei părţi a mea, de teama cine ştie căror etichetări externe, îmi produce o suferinţă în sine. Mă ţine departe de ceea ce trebuie să fac în viaţă. După ce mi-am denigrat vocaţia atât timp (ce pot spune, reacţionez lent), mi-am dat seama că e momentul să mă las în voia ei.

Această trezire treptată a hrănit ani de căutări şi de studiu, de implicare totală în viaţă. Până la urmă, m-a adus înapoi la locul meu, nu doar ca învăţăcel, ci şi ca meşteşugar, mentor, scriitor, profesor. Acesta este motivul pentru care există această carte.

## Cui îi este destinată această carte?

Am scris lucrarea de faţă gândindu-mă la o singură persoană, dar am descoperit că ea întruchipa, de fapt, faţa, inima, sufletul, dorinţa reprimată a multor milioane de oameni. Din afară, mama avea multe motive de a fi recunoscătoare. Era o femeie plină de încredere, de vârstă mijlocie, îşi construia o carieră, avea mulţi prieteni cu interese comune şi se ocupa foarte atent de sănătatea ei. Ştia că e binecuvântată în atâtea feluri. Dar asta nu o ajuta prea mult în legătură cu sentimentul latent de neîmplinire şi cu senzaţia crescândă de potenţial nerealizat. Realitatea ei mai adâncă, precum aceea a multora dintre noi, spunea altceva.

Renunţase la atâtea, ca să fie adultă şi parteneră de viaţă; o sursă de permanentă şi neţărmurită înţelepciune, blândeţe, înţelegere, siguranţă şi renunţare. Orice

pentru toţi în orice moment, dar nu şi pentru ea.

Ce se întâmplase cu pasiunile şi interesele profunde, cu întrebările arzătoare, cu subiectele delicioase de discuţie, cu activităţile pline de veselie, cu revelaţiile care fuseseră centrul vieţii ei de dinainte? Fuseseră de mult trimise pe tărâmul şosetelor pierdute şi al lui „poate într-o zi“. Pasiunea pentru viaţă cedase locul stării de adult.

Nimeni nu văzuse că se simţea din ce în ce mai rău în propria piele, dar ea ştia. Când se uita în oglindă, vedea mai mult decât puteau ascunde hainele. Nu era vorba de cum arăta; era vorba de cum se simţea. Sănătatea şi vitalitatea, sexualitatea şi senzualitatea ei o luaseră pe drumul fostei sale identităţi. Prietenii săi, deşi numeroşi, se îndepărtaseră, învăluiţi în propriile versiuni de dulce uitare. Desigur, din când în când mai sosea câte un mesaj cu „Hai să ieşim la prânz!“, dar mereu rămânea uitat, fără răspuns, undeva în spaţiul digital. Avea „oamenii“ ei, dar a-i avea şi a fi cu ei sunt două lucruri diferite. Nu ducea niciodată lipsă de companie, dar era deseori singură.

Se trezea în fiecare zi cu sentimentul copleşitor că are foarte multă treabă, iar atenţia îi era fragmentată. Era ca şi cum un roi de „persoane interesate“ deţineau controlul, iar treaba ei era, din momentul în care deschidea ochii până când punea capul seara pe pernă, nu să aleagă conştient, ci să reacţioneze, fără să stea să se gândească, la lista mereu în creştere cu planurile altora. Liste cu lucruri de făcut înlocuiseră sensul şi posibilitatea. Trezindu-se într-o dimineaţă, s-a gândit: „Bun venit în viaţa mea trăită pe pilot automat!“

Poate şi mai supărător era sentimentul constant al potenţialului nerealizat, de parcă „adevăratul“ ei eu se chinuia să iasă la suprafaţă, să recâştige acel sine pasionat pe care îl avusese sau după care tânjise în tăcere. Ar fi dat orice să închidă prăpastia dintre viaţa pe care ştia că e capabilă s-o ducă şi cea în care se trezea în fiecare dimineaţă. Şi se săturase până peste cap să răspundă „Sunt ocupată“, „Bine“, „Mă descurc“, ori de câte ori cineva o întreba „Ce mai faci?“. Era înnebunită să ajungă în punctul în care şi-ar fi ridicat ochii, auzind această întrebare, şi ar fi răspuns cu un zâmbet radios: „Al naibii de bine!“

Se plafonase aproape în toate privinţele. Era ca şi cum trăia versul clasic din Pink Floyd: devenise „confortabil de amorţită“. Ani de zile, nu voise să recunoască. În ciuda alunecării lente în ceea ce Teddy Roosevelt descrisese drept „amurgul gri care nu cunoaşte nici victorie, nici înfrângere“, existaseră lucruri

extraordinar de bune în viaţa ei. Știa asta. Cu atâta suferinţă „adevărată“ pe lume, pur și simplu, nu băgase în seamă propria deziluzie, alienarea și disconfortul, ca fiind probleme ale „țărilor dezvoltate“, deoarece ţineau mai mult de înălţare spirituală, decât de supravieţuire. Și cine era ea, să se plângă? Cine era ea, să-și dorească mai mult? Această perspectivă nu doar că o făcea să se simtă lacomă, să își dorească mai mult, ci îi dădea și o justificare aparent raţională pentru a nu lua nici o măsură. Dar mai era ceva. Dacă accepta adevărul profund, dacă realmente își asuma răspunderea, trebuia să-și recunoască și propriul rol legat de faptul că ajunsese în acest punct, precum și responsabilitatea de a face ce trebuie, pentru a-și crea un viitor diferit. Iar asta o îngrozea, fiindcă nu avea idee cum să închidă prăpastia dintre ce era și ceea ce își dorea cu disperare să devină.

Până când i-a ajuns cuţitul la os.

Am scris această carte pentru ea – însă, dacă ai ajuns până aici, sunt șanse să te recunoști în ea. Chiar dacă ești bărbat. Chiar dacă abia ai terminat școala. Chiar dacă ești puţin mai în vârstă. Cu toţii am simţit aceste lucruri la un moment dat în viaţă. Cu toţii ne-am aflat la un moment dat în starea de „bine“ și „ocupat“, alienaţi de semeni, locuri și activităţi care ne menţin vii pe parcursul zilei. Departe de versiunea noastră cea mai bună. Am simţit că moare câte o părticică din noi în fiecare zi și, pur și simplu, n-am descoperit resortul, modul de a ne regăsi. Și cu toţii am purtat conversaţii în gând prin care ne justificam lipsa de acţiune. Cea care ne ţinea ca într-un cocon, în siguranţă, protejaţi de necunoscut, dar și în imposibilitatea de a ne realiza potenţialul.

Din păcate, nu suntem singurii. Într-o lume în care conștienţa și intenţia au pierdut de mult bătălia în faţa renunţării fără obiecţii, nu suntem excepţia. De ani de zile, dacă nu de decenii, trăim cu o boală nediagnosticată, sindrom reactiv al vieţii. Trăim fiecare zi nu conform alegerii noastre conștiente, ci din inerţie. Pur și simplu, făcând tot ce putem ca să ne menţinem pe linia de plutire. Nu e vorba de făcut progrese, cât de a nu rămâne prea în urmă. În definitiv, sunt eforturi zadarnice. Vestea bună e că nu e prea târziu. Există un antidot.

Dacă dai din cap și zici: „Ăsta-s eu. Asta e ce-mi trebuie. Sunt gata“, această carte îţi va servi drept ghid. Comunitatea pe care o vei descoperi în jurul ideilor din această carte te va ajuta să te asiguri că, poate pentru prima dată în viaţă, vei trece de la simplul fapt de a exista la a-ți trăi viața și de la a ști ce trebuie să faci la a o face efectiv.

Dar probabil ai mai auzit asta. Și te întrebi: „Sigur? Cum o să-mi redea o carte viaţa? Ce o face atât de diferită? Și cine eşti TU, să-mi spui mie ce să fac?“

Cu permisiunea cititorului, voi începe cu această ultimă întrebare.

## Cine sunt eu, ca să scriu această carte, şi ce aduce ea diferit?

Degetul îmi întârzia pe butonul SEND. „Cine sunt eu, m-am întrebat, ca să propun o carte intitulată Cum să duci o viaţă bună?“ Ce aroganţă! Un tată căsătorit, de vârstă mijlocie, din Upper West Side, Manhattan, dând lecţii despre cea mai spinoasă problemă din toată istoria umanităţii. Ce am eu de zis despre a duce o viaţă bună şi nu s-a mai zis şi publicat de vreun milion de ori până acum? Partea nostimă e că mare parte a muncii mele constă în a ajuta oamenii şi companiile care şi-au pierdut simţul identităţii, vocea şi sensul, să răspundă exact la această întrebare. Cine sunt eu, ca să am ceva de zis? Pe măsură ce reflectam la această întrebare, mi-au venit în minte cuvintele celebrei dansatoare şi coregrafe Martha Graham, din biografia scrisă de Agnes de Mille:

Există o vitalitate, o forţă a vieţii, o energie, un neastâmpăr care prin intermediul tău devine acţiune; şi fiindcă tu exişti doar o dată în timp, această expresie e unică. Și dacă o blochezi, ea nu va mai exista niciodată, prin intermediul nimănui, şi se va pierde. Lumea nu va beneficia de ea. Nu contează cât de bună sau de valoroasă este şi n-are sens s-o compari cu alte moduri de expresie. Tu doar exprimă-te clar şi direct, lasă canalul deschis! Nici măcar nu trebuie să crezi în tine sau în ce faci. Trebuie numai să fii deschis şi conştient de chemările tale. Lasă canalul deschis…

Să aduci valoare în viaţa altcuiva nu te transformă într-un guru, un înţelept sau un magician. Nu înseamnă că te pui mai presus de alţii, vorbindu-le de sus, sau că le spui tuturor să „tacă şi să asculte, în timp ce eu vă salvez de lume şi de voi înșivă“. Când mă uit la extraordinara înţelepciune de la baza unei vieţi bune, de

la stoici până la Buddha, de la credinţă la ştiinţă şi de la metafizică la mitologie, mi-e clar că nu a prea rămas mare lucru care să nu fi fost studiat sau spus până acum. Sunt prea puţine idei noi preţioase. Totuşi, în ciuda acestei vaste înţelepciuni, majoritatea umanităţii abia se târâie, tânjind etern după o viaţă pe care o ştie posibilă, dar fără să aibă idee despre cum s-o găsească sau s-o creeze.

Problema nu este că nu avem răspunsuri. Le avem de mii de ani. Ci că lucrurile care funcţionează sunt fie îngropate într-o imensă mare de zgomot, fie prezentate într-un mod care nu ajunge la public. Sunt prea greu de găsit şi de validat, prea complicate, prea teoretice, prea încleiate de dogme – eternul război cu realitatea vieţilor noastre.

Nu sunt în poziţia de a pretinde că deţin ceva nou şi profund, ci mai degrabă că pot să te ajut să separi adevărul de balast. Să identific marile pârghii, lucrurile care funcţionează. Şi apoi să le împărtăşesc într-un mod care să le păstreze potenţialul, dar să fie şi uşor de acceptat. Un mod care să inspire nu doar înţelegere, ci şi acţiune şi integrare, fără să fie nevoie de credinţă oarbă, voinţă de fier sau restructurare totală.

Rolul meu a fost să trăiesc cu îndârjire şi să studiez temeinic. Să trec prin fiecare zi ca un etern învăţăcel. Să mă pierd în abisul neliniştitor al lui Joseph Campbell în căutarea comorii. Sper că modul în care îmi împărtăşesc înţelegerea şi experienţa unică se va conecta cumva cu modul în care trebuie să auzi, să vezi sau să simţi ceva în acest moment. Poate vreo părticică va trezi o parte din propria-ţi poveste, într-un fel care să te ajute să respiri puţin mai uşor, să iubeşti cu inima puţin mai deschisă sau să trăieşti mai deplin. Cu aceste intenţii am scris cartea.

Dar tu? Asta e tot ce-ţi cer: să ai mintea deschisă. Agaţă-te mai puţin strâns de siguranţa unui trecut constant, dar ratat, de imaginara sfinţenie a unor adevăruri care poate te-au ajutat sau nu, de modul în care visezi să existi pe lume. După celebrele cuvinte ale lui Mark Twain: „Nu ceea ce nu ştii te bagă în bucluc. Ci ceea ce ştii sigur că nu-i aşa.“

## De unde provin ideile pe care urmează să le împărtăşesc?

În următorul capitol îţi voi propune un model simplu pe care îl poţi folosi pentru aproape fiecare decizie de luat în viaţă: Găleţile vieţii bune. De unde provin? Parţial, din decenii de studiu. Decenii petrecute când și când la picioarele unor gânditori și profesori extraordinari, de la lama budiști la reformatori din învăţământ, de la cercetători fondatori de teorii până la neurosavanţi. Au mai fost mii de ore și decenii de studiu tăcut și de contemplaţie, devorând totul, de la Thomas Merton până la Bhagavad Gita, precum și vrafuri întregi de studii academice și rapoarte de cercetare.

În plus, mai e și înţelepciunea care poate veni doar după vreo 50 de ani de viaţă. Lecţii învăţate timp de peste două decenii de formare a comunităţilor și a companiilor, cu eșecuri repetate și cu voinţa de a mă reîntoarce în arenă până am reușit. Ani de predat orice, de la yoga la antreprenoriat, în fața a mii de studenţi din toată lumea, de vorbit pe scene mici și mari, de lucrat cu oricine, de la mame casnice la directori executivi, vedete de film și moguli, de condus sesiuni private, de scris cărţi, de ţinut cursuri la universităţi. Dar, fără nici o îndoială, dezvoltarea mea cea mai profundă și mai revelatoare a provenit din experienţa mea de soţ și de tată și din practica zilnică de a cultiva o liniște profundă care continuă să mă facă conștient de adevărul ce afirmă viaţa, al propriei mele impermanenţe, și de acceptarea faptului că, într-o bună zi, necunoscută mie, eu și cei pe care îi iubesc vom dispărea. Fiecare dintre aceste experienţe a șlefuit ceea ce Martha Graham numea expresia mea unică a vieţii. Neastâmpărul meu. Canalul meu. Și toate astea au găsit un debușeu în ceea ce acum înseamnă mare parte din vocaţia mea, Good Life Project.

În ianuarie 2012, am început să scriu ceea ce era, în mod normal, un eseu anual care inventaria anul anterior și stabilea intenţiile pentru următorul. Documentul a ajuns rapid la un raport anual de 34 de pagini, în stilul unui mare antreprenor, pe care l-am publicat și postat pe blogul personal. Pe ultimele două pagini, intitulate „2012 reimaginat“, am redat o poveste și o invitaţie:

„Ce te inspiră?“

Asta m-a întrebat cineva din public, la discursul pe care îl ţineam în plen la o conferinţă, vara trecută.

Nu avea de unde să știe că ascundeam ceva… ceva ce publicul nu putea vedea…

o bucăţică de hârtie care se afla pe monitorul meu, lângă notiţe…

Era acolo ca să-mi reamintească de ceea ce contează cu adevărat. Discursul meu pe scenă putea fi un eșec total, însă acea bucăţică de hârtie avea să poată rezolva orice.

Era o inimă. Desenată pentru mine de fetiţa mea de 10 ani, înainte să plec. Indiferent de cum mergea discursul meu, ea mă aştepta undeva, să-și pună mânuţele pe obrajii mei, când intram pe ușă, și să mă copleșească cu pupici și îmbrăţișări care spuneau: „Doar de tine am nevoie“.

Am arătat inimioara, ca răspuns la întrebare, și am spus: „Asta. Fiica mea“, apoi am explicat ce era. Stând acolo cu bucăţica de hârtie în mână, în faţa a 500 de oameni, aproape că am izbucnit în plâns. Ca și majoritatea publicului.

Acea bucăţică de hârtie, cu inimioara desenată grăbit, o iau cu mine oriunde plec. Dacă sunt pe scenă, o am cu mine. Dar înseamnă mai mult. O invitaţie împreună cu un anunţ. Zece idei, o abordare diferită nu doar a traiului, ci a vieţii. Și o nouă întreprindere, una care avea să ducă foarte personala mea (până atunci) explorare a vieţii bine trăite până la a deveni mult mai publică decât plănuisem vreodată.

„Ce-ar fi să împărtășesc propria explorare?“, mi-am zis. Discutând cu profesorii, cu oameni cunoscuţi și necunoscuţi, filmând și înregistrând conversaţiile, nu doar învăţând, ci și dăruind ideile acestor oameni întregii lumi. Ce-ar fi să transform asta în ocupaţia mea principală, să găsesc, să împart cu alţii și să învăţ de la oamenii care deţin din piesele puzzle-ului? Oameni ca Brené Brown, atât de deșteaptă și de nostimă! Oameni ca sir Ken Robinson, care a supravieţuit poliomielitei și a revoluţionat educaţia. Oameni ca Sakyong Mipham Rinpoche, lama al budismului shambhala, un lama tibetan cam la 50 de ani, al cărui nume efectiv se traduce drept „Protectorul Pământului“. Oameni precum faimosul designer grafic Milton Glaser, care, atunci când am discutat cu el, având 85 de ani, era încă uimitor de prolific, profund dedicat, creativ, un adevărat educator, într-o relaţie minunată cu soţia sa, cu care era de 60 de ani. Oameni ca faimoasa desenatoare Lisa Congdon, care a ajuns întâmplător în artă pe la 30 de ani și pe care a transformat-o în scopul vieţii ei. Sau celebrul economist și psiholog comportamentalist Dan Ariely, a cărui fascinaţie faţă de natura umană,

transformată în vocaţie, a venit după ce a fost pacient, timp de trei ani, într-un spital de arşi din Israel, la vârsta de 18 ani. Ce-ar fi să pot cutreiera lumea, să văd aceste figuri luminoase ce deţin înţelepciunea vieţii, să învăţ de la ei, să integrez aceste învăţături în propria experienţă de viaţă, în unica mea viziune, voce, canal, și apoi să le împărtășesc lumii?

Astfel s-a născut Good Life Project. Și, fără să vreau, s-au pus bazele, foarte timpurii, ale acestei cărţi. După ani de căutări, aceste baze ale unei idei care au început ca o dorinţă profundă de a învăţa și de a le spune și altora s-au transformat într-o întreprindere media și educaţională cu o comunitate globală, o serie web apreciată și un podcast cu sute de mii de ascultători și de spectatori, în peste 150 de ţări. De asemenea, am creat un catalog de cursuri, adunări, evenimente, chiar și o aniversare anuală, tabăra Good Life Project, unde oameni din toată lumea vin într-o tabără de vară, pentru trei zile și jumătate de magie pură.

Pe parcurs, incredibilul acces la minţi extraordinare și suflete minunate a început să se combine cu propriile experienţe și ceva profund a ajuns să iasă la suprafaţă, un model simplu pe care am început să-l numesc „Găleţile vieţii bune“ (Good Life Buckets™). Acest cadru ușor de digerat oferă un mod de a privi viaţa pe care o trăiești, să evaluezi rapid și ușor ce merge și ce nu; și să știi imediat unde să-ţi consumi energia, pentru a îmbunătăţi lucrurile; apoi îţi spune ce să faci efectiv. Am început să împărtășesc „Găleţile vieţii bune“ cu grupuri din ce în ce mai mari și în timpul cursurilor și întâlnirilor noastre. Reacţia m-a lăsat cu gura căscată.

Mel Charbonneau, o mamă căsătorită, cu trei copii mici, și cofondatoare a mișcării feministe Fellow Flowers, a fost printre primii care au învăţat despre găleţi. În toiul unuia dintre programele noastre de pregătire intensivă de șapte luni, mi-a dat niște veşti grozave. Aștepta al treilea copil. Și, spre marea mea surprindere, „Găleţile vieţii bune“ jucaseră un rol major atât în ceea ce privește decizia ei de a mai face un copil, cât și legat de modul în care urma să-și reconfigureze viaţa ca să continue să înflorească, ca mamă și antreprenor, și să ducă o viaţă bună. Iată propriile ei cuvinte:

Să mai am un copil a fost o mare problemă. Sunt foarte preocupată de pornirea noii mele afaceri, căreia îi dedic enorm din timpul, creativitatea și energia mea.

Și deja am două fete mici, de șapte și patru ani, care au parte de toată dragostea și atenţia mea când nu mă ocup de afaceri. Soţul meu și cu mine tocmai ne dăduserăm seama cum să jonglăm cu familia și cu afacerea, când am conștientizat ceva important – chiar mai voiam un copil. Cum să porţi așa o conversaţie?

Cum discuţi despre aceste mari părţi ale vieţii tale care vor trebui încă o dată reașezate? Aici intră în scenă găleţile. Când m-am reîntors din Costa Rica, era ca și cum aveam un cu totul alt dialog de purtat cu soţul meu, care a ajutat la orientarea deciziei noastre și a reafirmat ceea ce era cel mai important pentru noi. Ne-a dat un context pentru întrebări și discuţii… De fapt, a devenit un motiv foarte bun de a face o pauză, de a ne face ordine printre priorităţi și de a renunţa la câteva lucruri. În ceea ce privește căsnicia noastră, ne-a făcut să ne apropiem și mai mult, fiindcă legăturile (relaţiile de familie) sunt cea mai importantă parte a vieţii noastre, și acum scopul nostru e să contribuim, să susţinem vitalitatea și să ocrotim acest lucru, lăsând loc pentru distracţie, haos și aventuri în viaţă.

Charbonneau e doar un exemplu dintre multe altele. Pe măsură ce mai mulţi oameni aflau despre „Găleţile vieţii bune“, am remarcat ceva minunat. Au început să vorbească limbajul specific – „Simt că trebuie să umplu această găleată azi“– și să-l folosească pentru orientarea deciziilor, mici și mari. Rezultatele au fost mai bune decât mi-am imaginat vreodată și, odată cu aplicarea la lumea reală, am putut rafina modelul. Această carte este fereastra ta spre acest instrument de transformare simplu, explicând cum poţi accesa găleţile pentru a-ţi direcţiona deciziile și acţiunile în marea aventură a vieţii tale.

## Începe să trăiești o viaţă bună!

E momentul să implementezi Good Life Project. Să descoperi un nou mod de a trece din punctul în care ești acum în punctul în care știi, în sinea ta, că ești capabil să ajungi.

Înainte de a trece la treabă, un ultim gând: această carte este harta ta. Abordarea,

ideile, multe invitaţii la acţiune, la joacă, la conectare, la materializarea a ceea ce înveţi în fiecare zi vor fi manifestul unei vieţi bune hibride, precum și un eficient ghid practic. Unul care îţi permite să intri uşor într-un proces de trezire și de devenire într-un fel în care te simţi confortabil.

În același timp, adevărata magie se întâmplă când lași cartea deoparte și treci la acţiune. Așa că am creat un set de resurse suplimentare nu doar pentru a-ţi asigura susţinerea, a te simţi inspirat și ghidat în timp ce „aplici“ cartea, ci și pentru a te ajuta să continui învăţarea și munca pentru tot restul vieţii.

Pe tot cuprinsul cărţii, vei vedea referiri la o pagină web numită goodlifeproject.com/bookinsider. Acolo împărtășesc o gamă largă de resurse gratuite, linkuri, fișiere descărcabile, fișe de lucru, înregistrări audio și multe altele, toate în același loc. De asemenea, vei găsi o invitaţie să te alături minunatei noastre comunităţi private online, Good Life Project, creată în jurul unui mediu caracterizat prin generozitate, compasiune, elevare și fără a-l judeca pe celălalt. Acolo vei găsi un loc unde să-ţi împărtășești experienţele, să pui întrebări, să descoperi parteneri de încredere și susţinere și multe altele. A, și să nu fii surprins dacă îţi faci și o grămadă de prieteni în acest timp. Familia noastră se știe că e foarte prietenoasă!

La drum deci – spre găleţi!

# Găleţile vieţii bune

GĂLEATA
CONECTĂRII
GĂLEATA
CONTRIBUȚIEI
GĂLEATA
VITALITĂȚII

Gândește-te că viaţa ta este formată din trei găleţi.

Prima găleată se cheamă Vitalitate și se referă la starea minţii și a corpului tău. Cea de a doua e Conectarea, care este despre relaţii. A treia, Contribuţia, este despre aportul tău în societate.

Cu cât găleţile tale sunt mai pline, cu atât mai bună e viaţa ta. Când toate dau, simultan, pe dinafară, viaţa ta ia un avânt nemaipomenit. Acesta e scopul nostru. Dar și reversul e adevărat. Dacă una din găleţi e goală, apare suferinţa. Dacă se golesc două, suferinţa este extremă. Dacă toate trei sunt goale, nu mai ai o viaţă. La figurat și, nu peste mult timp, și la propriu.

Sunt sute, dacă nu mii de moduri de a umple găleţile. Dar, așa cum am promis, acest cadru simplu și cartea vor să-ţi ușureze viaţa. Pentru toate cele trei găleţi ne vom concentra pe un număr foarte restrâns din ceea ce numesc „marile mecanisme“ de umplut găleata. Acestea sunt lucrurile mărunte care îţi umplu găleţile cel mai eficient. În capitolele care urmează, vei descoperi 10 moduri de a umple fiecare găleată.

Înainte de asta, să discutăm puţin mai detaliat despre fiecare găleată. Apoi vom vedea pe scurt cât de pline îţi sunt găleţile chiar în acest moment (nu-ţi face griji, nu judec pe nimeni). După aceea vom învăţa cele trei „legi ale găleţilor“. Asta îţi va oferi tot ce e nevoie pentru a începe propriul Proiect pentru o viață mai bună și următoarele capitole.

Să începem cu Găleata Vitalităţii.

## Găleata Vitalităţii tale

*Nimic nu va funcţiona, dacă animalul în care trăiești e doar o carcasă distrusă.*

Elizabeth Gilbert

Dacă nu ai sănătate, știm cu toţii, n-ai nimic. Nu poţi cumpăra cu bani vindecarea de o tumoare. Sau de o depresie. Sau de o boală. Sau de o durere. Nu simţi că trăiești, fericit și voios, dacă trupul îți cedează. Și nu te poţi bucura de tot ce are viaţa de oferit când corpul tău are capacităţi limitate. Nu e doar atât, ci și faptul că trupul tău e vasul acelui kilogram de conștiinţă numit creier, care procesează dacă duci o viaţă bună sau nu. Care simte și alege, îţi controlează organele, sistemele și mișcările. Există o interdependenţă puternică între mintea și corpul tău.

Ce este mai exact vitalitatea? Este starea optimă a minţii și corpului. Când te gândești la această stare, vrei să te simţi:

•Energizat

•În formă, puternic, suficient de flexibil pentru a-ți trăi viața

•Pe cât posibil, lipsit de durere, boală, dizabilități

•Conștient și capabil de a trăi momentul

•Optimist în legătură cu viitorul și cu ce aduce acesta

•Calm și împăcat, capabil să birui stresul

•Capabil să îţi revii după probleme

•Implicat în procesul de creștere

•Recunoscător pentru ce merge bine în viaţă

•Condus de sentimentul unui sens al vieţii

•Fericit

De remarcat că vitalitatea nu se referă doar la corp. E și despre minte. De ce? Pentru că, în realitate, nu există diferențe. Mintea și corpul sunt mecanisme interdependente chimic și electric. Sunt într-atât de strâns legate, încât e o prostie să încerci să le separi. Starea corpului – sănătatea, forţa, boala, capacitatea sau dizabilitatea – are un puternic efect asupra minţii. Dacă trupul simte suferinţă, la fel simte și creierul. Înţelegem acest lucru. Totuși, e mai puţin intuitiv faptul că atunci când mintea suferă, suferă și corpul. Depresia, anxietatea, tristeţea, stresul, inima frântă pot produce simptome fizice reale, măsurabile în corp, de la durere la inflamaţii și boli. În acelaşi mod, bucuria, dragostea, sentimentul de apartenenţă, rost, pace, dezinvoltură creează o cascadă de efecte pozitive pe care le simţim la fel de clar. Când ne ocupăm de explorările zilnice despre cum să ne umplem Găleata Vitalităţii, vom explora lucrurile care înalţă și corpul, și mintea.

În regulă, să vedem acum ce e cu Găleata Conectării.

## Găleata Conectării tale

*Nu e nimic ce n-aș face pentru cei care îmi sunt prieteni cu adevărat. Nu știu*

*cum să iubesc oamenii cu jumătate de măsură, nu e în felul meu de a fi.*

Jane Austen, Aba

*Ț*

*ia Northanger*

Găleata Conectării se referă la cum ne gestionăm relaţiile. Este despre parteneri intimi, familie, despre prieteni apropiaţi, colegi, despre comunitatea care gândește la fel ca noi. E vorba de dragoste și dorinţă, pasiune și compasiune, rezonanţă și apartenenţă. Este despre cât de bine ne cunoaștem și interrelaţionăm cu noi înșine. Iar pentru unii, este, de asemenea, despre relaţia cu modul în care interrelaţionăm cu ceva mai presus de noi, pe care îl definim drept Dumnezeu, sursă, spirit, conștiinţă, natură, divinitate, câmp energetic sau altfel.

Suntem, în mod inerent, animale sociale, născuţi să fim împreună cu ceilalţi. Când suntem împreună cu cei care trebuie, în modul în care trebuie, se întâmplă magia. Ne trezim la viaţă, iar lumea noastră, capacitatea noastră de a înflori și de a ne dezvolta, de a ne trăi viaţa cu bucurie, crește. Când nu suntem cu cine trebuie, în modul nepotrivit, sau izolaţi de cei potriviţi, totul se micșorează. Capacitatea noastră de a ne bucura de viaţă constă doar în firimituri. Când suntem total singuri, izolaţi de umanitate, mai întâi ne pierdem minţile, apoi ne ofilim și murim. Da, chiar și acei rari megaintrovertiţi asumaţi, dintre noi.

Ca să ne umplem Găleţile Conectării, trebuie să-i găsim și să fim cu „ai noștri“. Cei pe care îi putem iubi și care ne iubesc la rândul lor. Cei cu care ne putem împrieteni, cu care ne putem juca și râde împreună. Cei care ne sunt izvor de acceptare, credinţă, apartenenţă. Cu alte cuvinte, cei care pur și simplu ne înţeleg.

Când ne gândem la relaţiile din viaţa noastră, vrem să simţim că:

•Dăm și primim dragoste necondiţionată

•Aparţinem unui grup – suntem văzuţi, înţeleşi, acceptaţi de prieteni cu valori, interese, aspiraţii (uneori şi cultură) comune

•Suntem conectaţi la ceva mai presus de noi, fie natural, fie divin

Cum cultivăm aceste conexiuni şi relaţii şi sentimentul minunat corelat cu ele? Vom descoperi 10 moduri puternice, în explorările noastre privind Găleata Conectării.

Ceea ce ne aduce la ultima găleată.

## Găleata Contribuţiei tale

*Imaginează-ţi măreția! Adună-te, după respingere, și continuă să mergi! Nu face compromisuri! Începe acum! Începe acum, în fiecare zi!*

Debbie Millman

Găleata Contribuţiei se referă la cum să-ţi expui capacitățile în lume. E răspunsul la minunata întrebare a poetei Mary Oliver – „Spune-mi, ce plănuiești să faci cu unica ta viaţă, nebună și preţioasă cum e?“

E vorba de a avea o contribuţie în lume – chiar dacă lumea înseamnă o singură persoană – într-un mod semnificativ, într-un mod care contează și te face să simţi de parcă ai conta. Este despre a avea profunda convingere că faci ceea ce ești menit să faci. Este un sentiment al datoriei care te trage înainte, mai degrabă

decât te împinge de la spate. Este despre cum să te simţi iluminat pe tot parcursul drumului, absorbit în semitransa de dincolo de emoţie, unde timpul nu mai există şi unde te simţi de parcă prin tine curge conştiinţa pură. Este despre sentimentul că îţi accesezi întregul potenţial, competenţele, darurile, cele mai profunde părţi ale omului care eşti, nelăsând nimic nerealizat sau neaccesat. Eşti pe deplin exprimat, văzut, auzit.

Pentru a-ţi umple Găleata Contribuţiei, trebuie să cultivi aceste sentimente. Cum? Exact ca la Găleata Vitalităţii şi ca la cea a Conectării, universul posibililor contributori este vast. Ne vom concentra pe 10 mari pârghii de umplere, în explorările zilnice referitoare la Găleata Contribuţiei.

Am ajuns la cele Trei Legi ale Găleţilor.

## Cele Trei Legi ale Găleţilor

### Legea nr. 1: Găleţile pierd apă

La început, găleţile sunt noi şi lucioase. Fără lovituri sau crăpături, fără rugină. Dar în timp se uzează un pic, vopseaua se duce, iar îmbinările care păreau să ţină o veşnicie încep să cedeze puţin câte puţin. Apoi încep să picure. Nu mult, dar suficient cât să nu le mai putem umple, ca să ştim că sunt pline ochi pe viaţă. Lăsate nesupravegheate, găleţile se vor goli, până la urmă. Așa se întâmplă și cu viaţa. Deci treaba noastră e să le păstrăm pline, umplându-le când e nevoie, neignorând niciodată vreuna destul de mult, cât să se golească.

### Legea nr. 2: Găleata mai goală le trage în jos şi pe celelalte

Intuitiv știm asta. Dacă lăsăm Găleata Vitalităţii să se golească, va fi imposibil să

avem vreo contribuţie aproape de adevăratul nostru potenţial sau să menţinem relaţii într-un mod care să umple eficient Găleata Conectării. Dacă lăsăm să se golească Găleata Conectării, devine extrem de greu să ne adunăm forţele necesare pentru a ne umple Găleata Vitalităţii și a Contribuţiei. Dacă lăsăm să se golească Găleata Contribuţiei, cheltuindu-ne toată energia cu lucruri care ne devorează timpul, dar ne pustiesc sufletul, vom găsi cu greu resursele pentru a cultiva relaţii pozitive și a avea o minte și un corp sănătoase. Toate găleţile sunt legate între ele. Nu putem umple una cu vârf, dacă nu le umplem și pe celelalte. Cu alte cuvinte, nu putem renunţa să o umplem pe una în favoarea celorlalte, decât pentru scurt timp, după care e nevoie să ne întoarcem și să ne ocupăm cum trebuie de toate.

**Legea nr. 3: Găleţile nu mint niciodată**

Deseori ne amăgim, în ciuda bunelor intenţii, cu privire la nivelul de umplere al găleţilor noastre. Ne place să credem că sunt mai pline și mai uşor de umplut decât sunt de fapt. Credeţi ce vreţi, dar găleţile nu mint. Dacă laşi una să se golească, toată autoamăgirea și toate scuzele din lume nu valorează nimic.
O găleată goală e o găleată goală. Nu o poţi vedea plină. Fii optimist cu privire la viitor, dar cinstit cu prezentul.

Acum avem un nou instrument care să ne ghideze deciziile și acţiunile. Și am învăţat un set de reguli simple care să ne ajute să pornim la drum. Sunt noi informaţii grozave. Dar, aşa cum spunea autorul și marele gânditor Derek Sivers, „dacă informaţiile ar fi soluţia, cu toţii am fi miliardari cu pătrăţele pe abdomen“. Cunoștinţele nu au valoare, fără acţiune. E momentul să trecem de la a ști la a face, să începem să umplem găleţile!

# Cum să umpli găleţile vieţii bune

Găleţile vieţii bune reprezintă un model simplu care este uşor de înţeles. Este intuitiv, direct, uşor de ţinut minte. Chiar te-ai putea întreba la un moment dat: „Oare ce găleată trebuie umplută acum?“ Ceea ce e minunat! Această întrebare simplă îţi dă multă putere. Îţi spune imediat unde să-ţi concentrezi energia, ca să creezi cel mai bun moment, cea mai bună zi și, în timp, cea mai bună viaţă.

Toate acestea fiind zise, vreau să fac cât mai uşor, pentru tine, nu doar să înveţi, ci și să acţionezi în timp ce înveţi și s-o faci chiar acum. Restul acestui capitol te va pregăti chiar pentru asta. Iată pașii:

•Fă-ţi o evaluare de 60 de secunde!

•Încheagă-ţi echipa!

•Alătură-te familiei noastre virtuale!

•Alege-ţi calea!

•Dă-i drumul!

Să începem cu evaluarea.

## Fă-ţi o evaluare de 60 de secunde!

Autoevaluarea de 60 de secunde îţi arată cât de pline sau de goale îţi sunt găleţile chiar acum. Îţi dă un punct de plecare care te ajută să decizi ce găleată să umpli prima și oferă un punct de referinţă pentru a compara totul cu următoarele autoevaluări și pentru a analiza progresul făcut în timp. Ca să faci autoevaluarea, răspunde la următoarele trei întrebări:

•Pentru Găleata Vitalităţii: „În acest moment, cât de mulţumit sunt de nivelul actual al capacităţii fizice, energiei, aspectului, binelui, al capacităţii mele de a face faţă problemelor și de a mă simţi calm, conștient, prezent, în control, optimist și bucuros?“

•Pentru Găleata Conectării: „În acest moment, cât de mulţumit sunt de profunzimea și de calitatea relaţiilor mele de dragoste, a prieteniilor și a sentimentului meu de apartenenţă autentică?“

•Pentru Găleata Contribuţiei: „În acest moment, cât de mulţumit sunt de nivelul sensului pe care îl am prin modul în care îmi ofer darurile lumii?“

Pentru fiecare dintre aceste întrebări, atribuie un număr de la 0 la 10, 0 însemnând extrem de nemulţumit, iar 10, cel mai mulţumit cu putinţă. Apoi notează răspunsul la această întrebare: „Ce m-a făcut, mai precis, să aleg acest număr?“ De exemplu: „Ce mă face să dau nivelului meu de energie, sau dragostei mele, sau sentimentului de sens al vieţii, nota 2?“ În final, întreabă-te cum ar arăta și cum s-ar simţi un 10, apoi notează și asta.

Pentru a înlesni această sarcină și a te ajuta să îţi faci evaluări în timp, astfel încât să îţi poţi înregistra progresul și să reconsideri unde să îţi pui energia pentru umplerea găleţilor, am creat o fișă de lucru care se poate descărca. Sau

dacă vrei să creezi cea mai bună autoevaluare posibilă, uită-te online la chestionarul gratuit Snapshot360. Te va purta printr-o serie de întrebări detaliate care îţi vor asigura o autoevaluare mult mai detaliată decât cea de 60 de secunde. Fişa de 60 de secunde şi chestionarul online sunt disponibile la: goodlifeproject.com/bookinsider.

Nu uita, autoevaluarea e doar un stop-cadru. Nu e o judecată despre unde ai fost sau cum ai ajuns acolo. Treaba ta, acum, nu e să judeci ce te-a adus acolo, ci să-ţi asumi starea prezentă şi să foloseşti aceste noi instrumente pentru a lua decizii diferite, a acţiona altfel, a planifica cel mai bun curs al vieţii pe care o poţi trăi.

## Încheagă-ţi echipa pentru Proiect!

*Dacă vrei să mergi repede, mergi singur. Dacă vrei să mergi departe, mergi împreună cu alţii.*

Proverb african

Dacă suntem singuri în demersul nostru, şansele de a persevera în aproape orice sunt foarte mici. E mai ales adevărat cu privire la lucrurile pe care se poate să nu le percepem ca distractive sau care necesită un anume grad de pricepere, înainte de a deveni distractive. Aceste lucruri deseori necesită un mare efort de voinţă, mai ales în primele zile.

Totuşi, în mod surprinzător, acest fapt e valabil şi pentru lucrurile pe care ne place să le facem. Gândeşte-te! Faci un curs de yoga sau de artă şi îţi place. Vrei să faci mai mult, aşa că te duci de trei ori pe săptămână. Apoi apar diverse probleme normale, ca în viaţă. Trebuie să pleci în deplasare sau poate răcești, ai un termen-limită foarte strâns sau rudele tale vin în oraș și vor să te ocupi de ele toată ziua, în fiecare zi. Nu te mai poţi ţine de rutina zilnică și, indiferent cât de mult îţi place, te chinui să te reapuci de curs. Cu cât stai mai mult pe tuşă, cu atât te simţi mai ruşinat și te temi să reiei totul. Până la urmă, te prefaci că toată

treaba nici măcar nu s-a întâmplat. Poate că ai visat.

Acesta este unul dintre motivele pentru care mulţi dintre noi, bine intenţionaţi şi bine informaţi, nu reușesc totuși să facă lucruri care nu numai că le plac, dar care chiar îi bucură. Nu există nici o magie în ceea ce privește rezultatele extraordinare! Indiferent de ce urmărești, să clădești o carieră extraordinară, o relaţie extraordinară, o sănătate extraordinară, o viaţă extraordinară, totul ţine de perseverenţa în timp! Înseamnă să te remontezi după ce lucrurile o iau razna, iar, și iar, și iar. Fiindcă o vor lua și va fi nevoie să găsim o modalitate de a reveni la rutina zilnică. Cărţile sunt bune la învăţat, dar sunt groaznice la acţiune, încredere și sărbătorire. Nu putem lua în braţe o pagină sau să dăm check-in la o notă de subsol.

Unicul și cel mai puternic îndemn spre acţiune și succes este susţinerea socială. Cu alte cuvinte, avem nevoie de oameni care să ne responsabilizeze chiar și faţă de cele mai plăcute acţiuni în viaţă. Și nu ne trebuie orice oameni; avem nevoie de oameni care să ne fie alături pe parcurs, în aceeași mare aventură. Oameni care înţeleg ce facem fiindcă și ei fac același lucru. Împreună oferim dragoste, susţinere, responsabilizare, celebrare, perspectivă și apartenenţă.

Stai câteva minute și gândește-te cine ar vrea să ţi se alăture în această aventură. Cine ar avea nevoie de o intervenţie, ca să ducă o viaţă bună chiar acum? Cine ai vrea să-ţi fie partener de joacă, în timp ce vă creaţi reciproc o viaţă frumoasă? Vezi dacă te mai poţi gândi la cel puţin alţi doi, apoi contactează-i și spune-le ce ai de gând să faci. Invită-i să facă parte din echipa ta și oferă-te să faci parte din a lor.

Dacă te poţi gândi doar la o singură persoană, începe cu ea. Unul e mai bun decât nici unul. Dar încearcă să găsești cel puţin două persoane. De ce? Fiindcă în orice moment una dintre ele ar putea fi indisponibilă. Dacă ai trei (cinci cel mult) în echipă este cu mult mai probabil ca două cel puţin să fie disponibile, pentru a-ţi păstra proiectul personal pe calea cea bună. Dacă poţi găsi aceşti coechipieri potenţiali acolo unde te afli, e fantastic! Dacă nu, așa cum am mai spus, am creat o comunitate virtuală globală care să te ajute.

## Alătură-te familiei noastre virtuale!

Dacă e ușor să găsești oameni care să fie în echipa ta în propria comunitate, e grozav! Dar aș vrea să te invit să faci parte din comunitatea noastră virtuală, de la goodlifeproject.com/community. Aici vei descoperi o familie virtuală caldă şi capabilă să te sprijine și vei beneficia de conectarea, celebrarea, prietenia și responsabilitatea care hrănește acţiunea susținută și rezultatele care îţi schimbă viaţa.

Acum ai o idee clară despre punctul de plecare și înţelegi ce găleţi trebuie umplute cel mai urgent. Ai oamenii tăi care să te susţină și să sărbătorească împreună cu tine. Asta ne conduce la întrebarea finală.

Care e calea cea mai bună de a „parcurge“ restul cărţii?

Capitolele care urmează sunt împărţite în trei secţiuni. Prima se axează pe umplerea Găleţii Vitalităţii. Următoarea, pe Găleata Conectării. Ultima, pe Găleata Contribuţiei. În fiecare secţiune vei găsi 10 capitole scurte. Aici se află explorările de făcut zilnic. Fiecare se ocupă de o singură idee despre cum să-ți umpli găleata și apoi îți propune o explorare zilnică. Unele sunt acţiuni sau lucruri la care să te gândești doar o singură dată. Altele sunt aspecte de practicat și de aprofundat în timp.

Care e cel mai bun mod de a trece prin secţiunile și capitolele din carte? Iată două sugestii. Alege-o pe cea care ţi se pare cea mai potrivită pentru tine.

## Două căi: săritura în abis sau provocarea de 30 de zile

### Calea 1: Din găleată în găleată

Această abordare funcţionează bine când autoevaluarea îţi arată că una dintre găleţi are nevoie de umplere mult mai urgent decât celelalte două. Dacă este și cazul tău, treci direct la secţiunea care se referă la acea găleată. Vei găsi 10

capitole, fiecare cu o singură idee și o explorare zilnică destinate să te ajute să reumpli acea găleată. Citește un capitol pe zi, apoi fă explorarea zilnică de la finalul fiecărui capitol.

De exemplu, dacă Găleata Conectării are probleme, treci la secţiunea numită „Umple-ţi Găleata Conectării!“ și afundă-te direct în ea. Treci prin capitole, câte unul pe zi, dacă se potrivește cu programul tău, sau după orice alt program care îţi respectă solicitările vieţii zilnice, dar te și menţine responsabil și implicat. Odată ce ai făcut asta, treci la găleata următoare care are nevoie de umplere și fă același lucru, până când te ocupi de fiecare găleată.

În ultimul capitol al cărţii voi vorbi despre cum să continui să te dezvolţi, după această săritură în abis.

**Calea 2: Provocarea de 30 de zile**

Dacă autoevaluarea a arătat că toate cele trei găleţi au nevoie de atenţie și nu iese nici una în evidenţă ca fiind mai goală, o alternativă distractivă la săritura în abis este provocarea de 30 de zile.

Iată cum funcţionează. Pentru următoarele 30 de zile, citește câte un capitol pe zi și fă explorarea zilnică de la final. În prima zi, citește primul capitol de la Vitalitate. În ziua 2, citește primul capitol de la Conectare. În ziua 3, citește primul capitol de la Contribuţie. Apoi fă rocada între găleţi, timp de 30 de zile, până la final.

Aceasta e, fără îndoială, o abordare destul de dură, dar contează enorm când te angajezi la ceva timp de 30 de zile. E un timp suficient de scurt ca să te menţină implicat, dar de asemenea suficient de lung ca să simţi o schimbare reală privind modul în care îţi trăiești viaţa.

## Să trecem la treabă!

Annie Dillard scria: „O viaţă bună e alcătuită dintr-o serie de zile bune. Începând cu ziua de azi.“ Treaba noastră nu este să parcurgem un anume drum, ci să ne trezim. Să ne asumăm propria realitate curentă. Să o vedem. Să o simţim. Să o acceptăm. Apoi să acţionăm, ca să începem să trăim viaţa la care visăm. Cu câte o respiraţie, un pas, o zi, o dată. Nu mai târziu. Nu mâine. Ci azi. Chiar acum.

Ia-mă de mână!

Totul va fi bine.

O vom face împreună.

# GĂLEATA VITALITĂȚII

## Ziua 1

# Trezește-te!

***Dubla 1 – Treci pe pilot automat și reacționează!***

E 6 jumătate dimineața. Sunetul alarmei date tare pe care ți-ai setat-o pe iPhone te face să întredeschizi ochii. Cauți telefonul pe pipăite, ca s-o oprești. De fapt, e ultima acțiune deliberată pe care o vei face până vei pune iar capul pe pernă, după alte 16 ore de viață. Orice altă clipă, până atunci, va fi petrecută reacționând la planurile pe care le-a făcut altcineva referitoare la cum să-ți petreci ziua. Înainte de a te da jos din pat sau de a conștientiza prezența cuiva lângă tine, îți verifici poșta electronică, să vezi cine îți va face programul zilei, conform nevoilor sale, apoi te uiți pe Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat și verifici căsuța vocală. Abia dacă au trecut 10 secunde și deja ai pierdut controlul asupra modului în care îți vei petrece ziua.

Până în momentul când ieși pe ușă, lista lucrurilor pe care le ai de făcut depășește durata zilei și trăiești într-un viitor dictat de altcineva. Cu fiecare pas pe care îl faci, mintea îți este în altă parte. Reacționezi la stimuli, despre care alții îți spun că sunt importanți, fără să te gândești vreo clipă dacă pentru tine contează. Afară e o vreme superbă, dar nici nu observi. Copilul, partenerul, iubitul, părintele miroase bine, groaznic, sau a fructe, dar nici nu simți. Te oprești la o cafea. În timp ce stai la coadă, îți verifici din nou mesajele. Și nu doar tu. Toate capetele sunt aplecate asupra ecranelor de telefon. O tânără de vreo 20 de ani stă la o masă din colț și desenează, iar desenul ei e minunat. Nimeni nu-l vede. Te urci în mașină și pleci spre serviciu, unde petreci 9 ore răspunzând la e-mailuri în timp real, bifând sarcinile de rezolvat de pe lista de dimineață, verificându-ți conturile de Facebook, Twitter și Snapchat, iar, și iar, și iar. Îți verifici mesajele din căsuța vocală și returnezi apelurile telefonice. Bifat, bifat, bifat. Până când ajungi în sfârșit acasă, ai bifat o mulțime de lucruri. Ai fost ocupat, atât de ocupat, încât sigur trebuie să fii cineva important. Ai rezolvat atât de multe sarcini! Dar nu-ți amintești să fi realizat ceva. Simți că lista cu sarcini de rezolvat pentru mâine e deja mai lungă decât cea de azi. Și foarte puțin din ea are vreo legătură semnificativă cu ceea ce contează pentru tine. Singura ta

intenție e să supraviețuiești și, dacă asta înseamnă să accepți ce a fost bine în timpul zilei care a trecut și să ai o atitudine proactivă față de ziua care urmează, atunci ai căzut cu brio.

Bun venit în viața proactivă pe pilot automat! Dacă și tu ești ca majoritatea persoanelor obișnuite, înseamnă că îți verifici, în medie, telefonul de 150 de ori. Pierzi peste 3 ore făcând asta și te trezești pe Facebook fără să-ți dai seama.

***Dubla 2 – Conștient și orientat***

Ora 7:30 dimineața. Te trezești la sunetul melodiei ,,Good life“ cântată de One Republic, pe care ai ales-o în deschiderea playlist-ului de trezire din Spotify, fiindcă te binedispune. Asculți un minut, cu ochii închiși. Cu ambele mâini pe inimă, cu ochii încă închiși, îți propui ca, în ziua care urmează, să abordezi fiecare interacțiune cu blândețe și afecțiune, pentru binele tuturor. Încă în stare de semitrezie, te ridici în capul oaselor, în pat, în timp ce playlistul trece la o meditație ghidată de 15 minute. Mintea îți este calmă și concentrată. Te duci relaxat la duș, unde remarci ce plăcută e senzația apei calde care îți curge pe spate. În timp ce te usuci, te duci iar în dormitor și apeși butonul PLAY. Începe să cânte Marvin Gaye. Vrei să dansezi, dar în loc de asta, te îmbraci și pregătești micul-dejun. Stând la cafea, îți verifici e-mailul, dar în diagonală, ca să te asiguri că nu există nici o urgență reală care să necesite un răspuns imediat, amintindu-ți că delăsarea sau urgențele închipuite ale altcuiva nu sunt problema ta. Nu răspunzi, nu ștergi și nu îndosariezi nimic. Închizi dispozitivul și îți deschizi agenda la pagina simplă, liniată, unde aseară ți-ai notat singurul lucru important pe care îl ai de făcut azi. Acela care va conta cel mai mult, cu cel mai profund sens. Apoi te uiți din nou la cele două acțiuni care vin în ajutorul acelui lucru, pe care le-ai scris dedesubt, și-ți confirmi că toate trei sunt încă prioritățile zilei de azi.

Te duci la serviciu, iar telefonul rămâne în buzunar. La birou, nimic nu mișcă până când nu se rezolvă lucrul cel mai important și celelalte două care îl susțin. Oricine și orice altceva poate să aștepte. Și dacă nu, ceea ce aproape întotdeauna nu reflectă o necesitate adevărată, ci mai degrabă un orizont de așteptare pe care l-ai creat tu celorlalți, te ocupi rapid de ceea ce intervine, fără distrageri, după ce

ai luat această decizie conştient, după care te întorci la singurul lucru important, plus celelalte două. Îți verifici e-mailul, mesajele şi celelalte forme de comunicare legate de serviciu doar în timpul unei sesiuni de comunicare prestabilite, de la finalul dimineții, să zicem în jur de 11, apoi din nou după prânz şi încă o dată la 4 după-amiaza. Se poate ca oamenii să vrea să sune, să trimită mesaje sau să vrea să stea la taclale. Nu răspunzi până nu eşti gata.

Lucrezi într-un ritm bine stabilit şi faci pauze regulate, ca să observi ce se petrece în jur. Te bucuri de soarele care îşi trimite razele pe birou, de mirosul cafelei, de micile vârtejuri de căldură din jur. Observi în ce stare se află corpul tău, în ce poziție stă şi cum se simte. Pe parcursul zilei îți vei schimba poziția, te vei plimba, vei ieşi afară şi, mereu, vei îmbina munca şi mişcarea. Priveşti în jur şi îl vezi pe cel care te-a ajutat să fondezi compania, echipa ai cărei membri ți-au fost alături ani de zile, şi eşti plin de recunoştință.

Pe măsură ce trece ziua, rezolvi repede acel lucru important, plus celelalte două, tot restul constând într-un bonus care te face să te simți excelent. Apar mereu probleme, dar le-ai anticipat şi ți-ai cultivat o practică personală care îți permite să-ți păstrezi calmul şi să cauți soluții din perspectiva acelei blândeți afectuoase, reciproc benefice. Şi chiar dacă ai fi preferat să nu apară probleme, găseşti soluția care ar fi rămas ascunsă, dacă n-ar fi apărut problema.

La finalul zilei, mergi spre casă, cu telefonul pus deoparte. Te simţi ca şi cum conduci la scor, conştient de momentele care îţi compun ziua şi creându-ţi viaţa proactiv, mai curând decât grăbindu-te să răspunzi pe pilot automat planurilor celorlaţi, insensibil la darurile vieţii care par să-ţi scape înainte de a le putea prinde. Te duci să alergi, apoi petreci seara liniştit în familie. Nu eşti prezent doar fizic, ci şi emoţional. Prezent la toate nivelurile. După cină, primeşti un mesaj vocal de la birou, care, într-adevăr, necesită un răspuns imediat. Te retragi de lângă familie, rezolvi, apoi pui telefonul deoparte, închizi calculatorul şi reintri în atmosferă. Înainte de a adormi, scrii în jurnal, retrăind ziua: ce a mers bine, ce a mers prost, ce poţi învăţa din ambele situaţii, pentru ce eşti recunoscător şi care este lucrul cel important, plus cei doi piloni ai săi, pentru mâine. Închizi ochii. Viaţa e bună.

Aşadar, care scenariu se apropie mai mult de viaţa ta? Pe care ai prefera-o: viaţa trăită reactiv şi inconştient sau pe cea trăită deliberat? Capacitatea de a dispune de al doilea scenariu provine din următoarele trei lucruri:

•Conştientizare

•Intenţie

•Acţiune

Conştienţa, trezirea la ceea ce se află în faţa ta, este cheia. Până când ajungem adulţi, suntem atât de distraşi de viteză, socializare, aşteptări, reguli, încât pierdem capacitatea de a vedea şi de a simţi exact ce e sub nasul nostru. Devenim 99% inconştienţi şi, astfel, ne pierdem capacitatea de a alege şi de a acţiona, mai degrabă decât de a reacţiona. Apropo, cei rămaşi în acel 1%, care sunt treji şi conştienţi, nu doar că tind să-şi asume vieţile, ci până la urmă ajung chiar să conducă lumea.

Înainte de a putea lua decizii inteligente, înainte de a înceta să reacţionezi şi a începe să acţionezi, trebuie să-ţi cultivi capacitatea de a face o pauză. Să încetineşti puţin ritmul, să te reconectezi cu ce şi cu cine contează, să vezi ce se întâmplă cu adevărat în momentul prezent, să reflectezi la planurile cui să răspunzi, apoi să-ţi alegi deliberat acţiunile, bazându-te pe conştientizare şi intenţie. Deci trebuie să-ţi cultivăm capacitatea de a opri pilotul automat.

Problema e cum. Instrumentul meu principal, pentru conştientizare, este „mindfulnessul“, un cuvânt la mare modă zilele acestea. E următoarea descoperire majoră pe care o cunoaştem de mii de ani. De unde tot acest interes? Consecinţa toxică a tendinţei globale de a trăi pe cât de neatent posibil a dus la niveluri nebănuite de suferinţă, iar oamenii caută o scăpare. În mod ciudat şi ironic, majoritatea ne petrecem viaţa urmărind iraţional o stare pe care am ales să o abandonăm şi la care ne putem întoarce oricând dorim. Aşa cum se plângea Soren Kierkegaard, „majoritatea oamenilor caută plăcerea în aşa o goană, încât trec în viteză pe lângă ea“.

Starea de atenţie susţinută se referă la încetinirea ritmului, la a observa şi a vedea

ce se întâmplă în faţa ta în acest moment, fără anxietatea aşteptărilor sau confuzia regretelor. Deci este și o poartă spre acceptarea stării de graţie a fiecărui moment, dar și precursoare pentru aproape orice stare, acţiune, experienţă dorită care duce la o viaţă bună. Conștientizarea este sămânţa unui sine și a unor acţiuni mai echilibrate, ceea ce vom explora în prima zi.

Este, de asemenea, incredibil de mult cercetată. Se pare că, dincolo de impactul asupra capacităţii noastre de a vedea, alege, crea viaţa dorită cu mai multă uşurinţă, practicarea „mindfulnessului“ poate îmbunătăţi și memoria, funcţia cognitivă, somnul, dispoziţia, capacitatea de a face faţă stresului.

Deci cum să antrenăm mintea occidentalului obişnuit, care acum are o capacitate de atenţie mai scurtă decât a unui peștișor de acvariu, pentru a se concentra și a deveni atent mai mult timp?

Iată instrucţiunile de bază:

1.Găsește un loc confortabil, unde să nu fii deranjat sau distras. Asigură-te că ai închis toate dispozitivele care te-ar putea tenta să verifici notificările. Dacă folosești o aplicaţie de cronometrare pe un dispozitiv (recomand Inside Timer), ai grijă să o pui pe silenţios.

2.Stai cu spatele drept, dar nu rigid, cu capul în poziţie neutră.

3.Poţi ţine ochii închiși sau întredeschiși.

4.Respiră de câteva ori lung și lent, pentru a te relaxa și a deveni conștient de aceste respiraţii.

5.Simte respiraţia, pe măsură ce aerul îţi pătrunde în corp. Simte cum îți intră în

nări. Simte cum pieptul și abdomenul se umflă ușor când inspiri și cum se relaxează când expiri.

6.După câteva respiraţii, observă când e mai ușor să îţi menţii atenţia, la senzaţia avută când aerul îţi pătrunde pe nas sau la senzaţia avută când corpul se dilată sau se contractă când respiri. Apoi concentrează-te pe a fi conștient pe care dintre senzații o poți lua mai ușor drept punct de referinţă.

7.Respiră ușor și relaxează-te, menţinând atenţia pe senzaţia asociată respiraţiei.

8.La un moment dat, poate după doar câteva secunde, mintea îţi va aluneca spre gânduri și senzaţii. E perfect normal. Observă și asta. Apoi, la următoarea expiraţie, spune-ți în minte „Gândire“ și lasă acest gând să se scurgă în afară, odată cu aerul expirat, în timp ce te recentrezi pe respiraţie. Se poate ca acest proces să se întâmple de sute de ori, mai ales la început, dar este în regulă.

9.Continuă să revii la respiraţie, fără idei preconcepute, critici sau așteptări.

Multora le e mult mai ușor să înceapă această practică având pe cineva drept ghid. De fapt, această simplă schimbare poate să facă trecerea de la ceva ce „trebuie“ la ceva ce „îţi place“ să faci și pe care-l aștepţi cu nerăbdare. Astfel că am creat un ghid audio de mindfulness pentru 5, 10, 15 și 20 de minute, pe care îl poţi descărca și asculta pe goodlifeproject.com/bookinsider.

Tot ce trebuie să faci e să-l descarci pe dispozitivul preferat și apoi, imediat ce te trezești, să te așezi comod și să asculţi. Peste puţin timp, îi vei constata efectul. Îţi va organiza ziua în cu totul alt mod. Cu timpul, vei vedea că efectul de calmare și de concentrare a atenţiei va crește. Vei deveni mai atent la momentul prezent, mai puţin reactiv, mai capabil de a lua o pauză, de a analiza în mod deliberat și de a alege acţiunile care vor reda controlul asupra vieţii tale.

## Explorare zilnică

Explorarea asociată fiecărei zile este menită să te facă să traversezi o experienţă care îţi va umple una sau mai multe găleţi, în mod semnificativ. Sunt provocări care oferă și moduri specifice de a afla mai multe despre tine și de a-ţi trăi viaţa în mod mai conștient.

Pentru explorarea de acum, te invit să descarci pe telefon sau pe calculator practicile ghidate de mindufulness pe care le-am înregistrat pentru tine. Nu uita, pentru tot restul cărţii, oricând îţi sugerez să descarci sau să cercetezi ceva de pe net, cu excepţia momentelor când dau alte indicaţii, trebuie să mergi pe goodlifeproject.com/bookinsider.

Începe cu versiunea pentru 5 minute, dimineaţa, la prima oră. Tot ce trebuie să faci este să urmezi instrucţiunile. Practica e un mod foarte bun de pregătire pentru o zi trăită mai conștient și mai atent. În timp, vei constata că simţi nevoia să treci la versiunile mai lungi. Poţi face această trecere când și dacă ești pregătit. De asemenea, este important să știi că e în regulă dacă nu faci niciodată trecerea. Dacă alegi să continui ascultarea în fiecare dimineaţă (recomand asta cu toată tăria!) și treci la o practică mai lungă, vei ajunge să obţii beneficii mai susţinute, care se vor insinua în aproape fiecare domeniu al vieţii tale.

La sfârșitul zilei, ia legătura cu prietenii tăi pentru o Viaţă Bună, pentru a vă împărtăși succesul și a primi și oferi susţinere. Cu cât mai multă responsabilitate, atât în particular, cât și în public, cu atât e mai probabil să te ţii de practică suficient cât să devină rutină și să resimţi efectul din ce în ce mai pregnant al acestei practici minunate.

Acum, dacă ești printre acei curajoși de tip alfa, care încearcă provocarea conștientizării, iată alte câteva idei pe care s-ar putea să vrei să le explorezi, pentru a-ţi redobândi puterea de conștientizare, intenţionalitatea și capacitatea de alegere:

1.Ține-te departe de orice notificare instantanee, pentru 24 de ore. Sunt mari șanse să îţi fi setat calculatorul, telefonul, ceasul sau orice alt dispozitiv să îţi trimită automat notificări de fiecare dată când altcineva vrea să preia controlul asupra vieţii tale, prin e-mail, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat și altele. Iată provocarea: pentru o zi, închide toate notificările automate, de pe toate dispozitivele. Cu cât acest gând te îngrozește mai mult, cu atât viaţa ţi-a devenit mai reactivă și cu atât mai mult e nevoie să ţi-o recapeți. Adică să devii conștient și să faci alegeri în concordanță cu asta.

2.Stabilește-ţi alarme pentru conștietizare. Setează-ţi ceasul, telefonul, brățara de fitness să declanșeze o alarmă, pe vibraţii, la mijlocul dimineţii, chiar după prânz, în milocul și la finalul după-amiezii. Pe telefon, poți face prin setarea alarmei și alegerea unei vibraţii, în loc de sunet. De câte ori auzi alerta pe vibraţie, inspiră și expiră adânc. Nu trebuie să te oprești din ce faci, ci să vezi la ce ești atent. Ești undeva în viitor sau în trecut? Dacă da, ia-ţi câteva secunde ca să revii ușor-ușor în prezent. Observă ce se întâmplă în jur, ce faci, cu cine ești și de ce. Observă dacă atenţia și acţiunile tale vizează ceea ce contează cel mai mult. Dacă da, zâmbește și mai inspiră o dată profund. Dacă nu, revino în prezent și fă la fel. Cu cât practici mai mult aceste minimomente de conștientizare, cu atât devii mai ancorat în zi și cu atât este mai ușor să-ți redobândești capacitatea de deliberare și să alegi ce acţiuni să întreprinzi.

## Ziua 2

# Fă ca exercițiile fizice să fie mai distractive decât sexul!

Când am împărtășit prima dată această idee, un comentariu m-a făcut să râd. „Tipule, dacă exerciţiile fizice sunt mai distractive decât sexul, înseamnă că viaţa ta sexuală e varză!“ Pentru cei mai mulţi dintre noi, ideea că sportul ar putea fi ceva care nu doar ne modelează corpul, dar ne și trezește creierul și simțurile, conectându-ne la cei din jur, e pur și simplu greu de crezut. Ideea că ar putea fi ceva ce să ne dorim cu ardoare să facem, și nu ceva de care să ne fie groază, e pur și simplu absurdă. Nici o ființă umană, credem noi, nu vrea să facă sport. E groaznic. E greu, doare, e umilitor, e plictisitor, te izolează și, pur și simplu, nu avem timp de el. Iar locurile unde se practică, pfff… sunt mari, reci, înfricoșătoare, intimidante, neprietenoase, ineficiente, pline de găști și de prejudecăţi. Asta am ajuns să credem despre exerciţiile fizice.

În același timp, ştiinţa este foarte clară. Dacă vrem să avem o viaţă bună, trebuie să facem mișcare. Aproape orice indicator al vitalităţii – de la reducerea riscului de boli cardiovasculare, cancer și diabet, până la creșterea funcţiei cerebrale, îmbunătăţirea dispoziţiei generale, rezistenţă crescută la stres, reducerea anxietăţii și a depresiei, amplificarea capacităţii fizice și mentale – se ameliorează prin sport. Sportul e un medicament eficient.

Problema este că mulţi am ajuns să credem că sportul e ceva ce trebuie suportat, nu savurat. E tragic. Sportul făcut corect îţi prelungește viaţa. Nu doar prin prisma multiplelor sale beneficii, ci și pentru că simpla lui experienţă poate fi foarte plăcută – când lucrezi corect. Atunci, de unde asocierile negative? Fiindcă majoritatea industriei a fost construită în jurul soluţiilor care funcţionează pentru industrie, nu pentru oameni. Rânduri întregi de aparate te obligă să repeţi la infinit aceeași mișcare groaznic de plictisitoare. Ecranele de pe fiecare aparat te distrag de la cât de mult îţi amorţește mintea. Pentru a accesa propriul dispozitiv de evitare a plictiselii, îţi pui căștile, izolându-te și mai mult de comunitate și eliminând posibilitatea conversaţiei, a prieteniei, a sentimentului de apartenenţă. Toate acestea conduc la niveluri teribil de mici ale implicării pe termen lung, la rezultate foarte slabe, cu excepţia cazului câtorva împătimiţi care trag din greu la sală, și la sentimente de înfrângere, inutilitate, autodetestare, plictiseală, izolare.

Nu trebuie să fie așa. Când eram copii, alergam toată ziua, ne cățăram, dansam, ne rostogoleam, aruncam, prindeam, săream, făceam roata până noaptea. Exersam din greu, dar ne plăcea la nebunie. Ne opream fiindcă eram obligaţi. Trebuia să mergem în casă la teme sau la cină. Pentru cei care practicau un sport, mai era şi experienţa camaraderiei, a colaborării, a efortului colectiv, a prieteniei, a apartenenţei. Nu le spuneam, pe atunci, exerciţii fizice; se numea joacă şi nu ne mai săturam. Treaba noastră, azi, e să retransformăm exerciţiul fizic în joacă. Să preschimbăm repetiţia și plictiseala în noutate și implicare. Să transformăm izolarea și intimidarea în prietenie și apartenenţă. Să trecem de la participare forţată și inutilitate la o activitate dezirabilă cu rezultate care transformă.

Unii din cei care lucrează în industrie au început să înţeleagă acest lucru. Și-au dat seama că stilul vechi nu e bun și ne-au oferit activităţi, cadre și experienţe care să ne permită să redobândim sentimentul ludic, angajarea, spiritul de comunitate. SoulCycle a transformat ciclismul de interior într-o experienţă fizică și culturală, care aproape creează dependenţă și are un succes fulminant. CrossFit a devenit fenomenul cu cea mai rapidă dezvoltare din istoria fitnessului, aducând noutate, revenirea la elementele de bază, cultivând un feroce sentiment al comunităţii și al progresului. Probabil că provocarea cea mai mare nu e să facă oamenii să participe, ci să nu-i lase să vină prea des și să se forţeze prea mult.

Există, cu siguranţă, multe alte exemple. Nu trebuie neapărat să te duci la sală, ca să readuci bucuria exerciţiilor fizice în viaţa ta. Ieși în aer liber, dacă e stilul tău. Fă drumeţii, călărie, surfing, alergare, hula hoop. Alătură-te unei echipe, unui grup sau unui club. Fă diverse cursuri. Concentrează-te pe ce te face să vrei mai mult și treci la treabă. Caută lucruri care necesită nu doar efort fizic, ci și concentrare mentală și atenţie. Când îţi pui mintea la contribuţie, timpul stă în loc și efortul devine joacă. Și mai bine, caută-ţi companioni! Găsește-ţi un partener, un grup, o comunitate sau adună-ţi un grup de prieteni și creaţi propriul grup sau propria provocare pe care să o abordaţi împreună. Asta adaugă elementul de prietenie și de responsabilitate, mai ales la început, cât încă încerci să-ţi intri în formă ca să faci lucrurile distractive și dezirabile. Dacă faci asta corect, exerciţiile devin ceva ce nu te mai sperie și ai vrea să eviţi. Spre marea ta surprindere, devin ceva ce îţi face plăcere, apoi îţi plac la nebunie, chiar tânjești după ele și îţi pare rău când pierzi o zi! Te trezești că faci ceea ce înainte părea de neconceput, rearanjându-ţi programul zilnic ca să incluzi cât mai mult sport, chiar strecurându-te la prânz ca să faci „un pic de mișcare“.

Nu te opri aici. Sportul este grozav. Dar adevărul e că nu este suficient.

Se poate să fi văzut articolele din ultimii ani despre statul pe scaun. Sedentarismul este noul fumat. E pe lista factorilor de risc major pentru o mulţime de boli. Chiar mai rău, 30 până la 60 de minute de exerciţiu fizic nu compensează răul făcut de sedentarism. De fapt, nu sedentarismul ne doboară. Ci faptul că rămânem statici şi inactivi pentru lungi perioade, în orice poziţie. Suntem făcuţi să ne mişcăm. Aproape orice sistem fizic şi mental benefic este optimizat când ne mişcăm şi cedează lent când nu facem asta. Singurul mod de a combate acest lucru e să readucem mişcarea în viaţa noastră. Nu brusc, ci încetul cu încetul. Putem face asta în mai multe moduri.

Pune-ţi o alarmă pe vibraţii, pe telefon, sau pe ceas, la fiecare 50 de minute, apoi ridică-te şi plimbă-te sau mişcă-te timp de 10 minute. Fă rost de căşti şi fă din orice apel primit un prilej de a te mişca sau de a face stretching. Transformă toate şedinţele în întâlniri la care participi stând în picioare. Văzând asta, oamenii vor trece la subiect mult mai rapid. Prietena mea Emilia Jivotovskaia, fondatoare a Centrului Flourishing, care a inventat şi Certificatul de psihologie pozitivă aplicată, a trecut la un pupitru în spatele căruia stă în picioare. Nu a fost suficient. A cumpărat o minibandă de alergare ieftină, i-a scos barele laterale şi merge pe ea în timp ce lucrează. Răspunde la orice apel primit la căşti, în timp ce se mişcă şi face regulat minipauze, pentru stretching şi uşoare exerciţii de gimnastică suedeză, yoga şi chiar şi un pic de dans la bară! Ideea e că nu e aşa greu să reinserezi mişcarea în programul zilnic şi s-o transformi într-o prioritate.

Exerciţii şi mişcare. Posibil să nu existe terapie mai bună pentru tot ceea ce ne deranjează. Aceste două elixiruri sunt instrumente puternice de umplere a Găleţii Vitalităţii. Făcute în mod conştient, devin părţi ale existenţei care ne bucură, ne reafirmă viaţa, duc la conectare, care declanşează aceleaşi răspunsuri neurologice şi chimice ca şi, ai ghicit, sexul.

Înainte de a încheia această temă de discuţie, ar trebui, desigur, să ne ocupăm şi de următoarea problemă arzătoare: se poate ca sportul să fie mai distractiv decât sexul? Hai, ştiu că te întrebi. Chiar mai interesant de ştiut e dacă sexul contează, de fapt, ca exerciţiu fizic. Un studiu din 2013, publicat în revista PLOS One, a abordat această problemă. Cu ajutorul unor benzi fixate pe braţele membrilor a 21 de cupluri cu media de vârstă de 22 de ani, cercetătorii au măsurat cantitatea de energie consumată în timpul sexului şi în timpul alergării (cele două activităţi nu s-au desfăşurat simultan). În medie, participanţii au ars aproximativ 85 de calorii sau 3,6 calorii pe minut în timpul sexului de intensitate moderată. Aceiaşi subiecţi au ars 244 de calorii în 30 de minute de alergare. Ce înseamnă asta? Cu

siguranţă, contează drept mişcare intensă, dacă nu chiar ca exerciţiu fizic de intensitate moderată. Cu atenţie şi cu intenţiile corecte, atât sexul, cât şi exerciţiul fizic pot fi foarte distractive, implicând sau putând să implice şi alţi oameni, şi pot îmbunătăţi starea de spirit şi pe cea de sănătate. Dar probabil că e o idee bună să le aduci în viaţa ta ca intervenţii separate.

## Explorare zilnică

### *Pasul 1 – Un plus de mişcare*

Gândește-te la o zi obișnuită. Dacă nu reușești, ia drept reper ziua de azi. Ce poţi face ca să incluzi mai multă mișcare moderată? Poţi merge într-un ritm moderat, în timp ce faci altă activitate? Poţi face pauze la fiecare oră, ca să te ridici şi să te mişti sau să faci puţin stretching? Nu trebuie să oboseşti sau să transpiri; doar trebuie să te mişti. Pentru azi, ca minimum acceptabil, provoacă-te să te mişti cel puţin 10 minute la fiecare oră. Pune-ţi alarma pe vibraţii, ca să îţi aduci aminte, în caz că te acaparează vreo activitate. Decide ce vei face în avans, ca să nu pierzi timp cu alegerea.

### *Pasul 2 – Un plus de exerciţii fizice*

Dacă deteşti să te duci la sală, atunci nu te duce! Ai destule opţiuni de explorat. Caută în zona ta, să vezi dacă nu există un loc care oferă activităţi care a) par să fie distractive, b) îţi solicită mintea odată cu corpul, c) presupun multă noutate şi schimbare, nu doar repetiţie şi d) inspiră un sentiment al comunităţii. Caută pe Internet, întreabă-ţi prietenii, citeşte ziarul local, orice e nevoie, pentru a începe acest nou proces de descoperire. Poate dura puţin până găseşti activitatea şi comunitatea la care să doreşti să revii. Este ceva normal. Dacă nu găseşti nimic

pe plan local, atunci caută printre ofertele din ce în ce mai numeroase de pe Internet, care au opţiuni nemaipomenite de cursuri virtuale. Alege o variantă, notează-ţi data în calendar și apucă-te de treabă! Apoi scrie în jurnal despre experienţa avută.

## Ziua 3

# Amână alarma, ca să trăiești!

Somnul, pfff. Chiar trebuie să discutăm despre asta? Pe scurt, da. E unul dintre cele mai eficiente mijloace de umplere (și de golire) a Găleţii Vitalităţii. În plus, e unul dintre lucrurile care umplu puternic și Galeata Contribuţiei și pe cea a Conectării. Când dormim, totul se îmbunătăţeşte. Starea de sănătate, nivelul de energie, forţa, capacitatea de gândire și de creaţie, dispoziţia, rezistenţa, capacitatea de a face faţă problemelor, de a cultiva relaţii, de a face o muncă grozavă, de a radia calm și lumină se îmbunătăţesc considerabil. Când nu dormim, toate scad.

Tulburările de somn sunt o problemă majoră. Conform datelor de la Fundaţia Naţională a Somnului:

•40 de milioane de oameni, doar în SUA, au o disfuncţie cronică a somnului

•62% din adulţii americani au probleme cu somnul cel puţin câteva nopţi pe săptămână

•30% au probleme cu insomnia la un moment dat, pe parcursul anului

Ideea e că dormitul prost nu ne face doar obosiţi și iritabili, ci face și ravagii în aproape toate sistemele din corp. Când eşti privat de somn, riscul de boli cronice, precum hipertensiunea, diabetul, depresia, obezitatea, cancerul, creşte exponenţial. Problemele cu somnul duc la o creştere cu 200% a riscului de cancer și cu 100% a celui pentru boli de inimă. De asemenea, scad memoria și capacitatea de gândire. Un studiu recent a arătat că mai puţin de 6 ore de somn zilnic, timp de două săptămâni, au același efect asupra creierului ca o alcoolemie

de 0,1, ceea ce ar însemna că eşti prea beat pentru a conduce. Această problemă apare la toate vârstele.

Doctorul Avi Sadeh, de la Universitatea din Tel Aviv, a studiat efectele reducerii timpului dedicat somnului la elevii de clasele a patra şi a şasea. După trei zile în care aceştia au dormit doar cu 30 de minute mai puţin, capacităţile celor de a şasea s-au redus până la ale celor de a patra. Un alt studiu de la Universitatea din Minnesota a arătat că studenţii care obţin note bune dorm, în medie, cu 36 de minute mai mult decât cei cu note mici. Influenţată de aceste rezultate şi de altele similare, o şcoală din Edina, Minnesota, a mutat ora de începere a cursurilor de la 7:30 la 8:25 dimineaţa şi a constatat o creştere semnificativă a rezultatelor la testul SAT, pentru 10% din studenţii de elită, de la 1 288 la 1 500.

Nu doar creierul, ci întreaga stare de sănătate ne este afectată. Când nu dormim destul, ne îngrăşăm. Tulburările de somn ne încetinesc metabolismul şi ne fac să avem pofte alimentare, probabil din cauza efectelor asupra hormonilor grelină şi leptină. Grelina ne îndeamnă să mâncăm, iar leptina, să ne oprim din mâncat. Când nu dormim destul, secretăm prea multă grelină şi insuficientă leptină. În traducere: vom mânca tot ce ne iese în cale, inclusiv ce avem pe raftul de sus, la care nu ajungem fără scară. Asta se adaugă la un metabolism încetinit şi la disfuncţiile din celulele grase şi insulină şi te trezeşti cu furtuna perfectă care adună grăsime, favorizează inflamaţiile şi atacă vitalitatea.

Mulţi oameni recurg la medicamente care să le trateze tulburările de somn, fiindcă par o cale uşoară şi rapidă de a rezolva problema. În timp ce se poate să fie calea corectă pentru unii, aceste medicamente au potenţiale efecte secundare, printre care moleşeală, amnezie, dureri de cap, confuzie, tremur incontrolabil, slăbiciune, cancer, lipsa echilibrului, ţiuit în urechi, risc crescut de demenţă, dependenţă, deces. Multe medicamente mai degrabă te aduc într-o stare de hipnoză, nu de somn. Ar putea crea senzaţia că ai dormit adânc, dar e îndoielnic că oferă într-adevăr beneficiile reparatoare pe care le aduce un somn bun.

Ceea ce ne aduce la o chestiune interesantă. De fapt, două.

Prima: de cât somn avem nevoie cu adevărat?

Institutele Naţionale ale Sănătăţii sugerează că elevii de vârstă mică au nevoie de cel puţin 10 ore de somn zilnic, adolescenţii, între 9 şi 10 ore, iar adulţii, între 7 şi 8 ore. Cercetările arată că oamenii care dorm sub 5 ore sau peste 9 ore pe

noapte o duc cu mult mai rău decât cei care dorm, în medie, 7–8 ore. Sunt unii oameni la care asta nu se aplică? Desigur. Eşti unul dintre ei? Poate. Dar chiar vrei să-ţi asumi acest risc? Dacă presupui că eşti excepţia de la regulă şi te înşeli, preţul pe care îl vei plăti va fi catastrofal, în timp. Mai bine porneşte de la presupunerea că, în ceea ce priveşte nevoia de somn, eşti o persoană normală. Apoi fă tot ce trebuie pentru a-ţi optimiza somnul, înainte de a accepta că eşti excepţia de la regulă. Am prieteni care au dormit 5–6 ore pe noapte ani de zile şi, pur şi simplu, au presupus că doar de atât au nevoie. După ce şi-au optimizat somnul şi au crescut durata la 7–8 ore, şi-au dat seama cât se înşelau. Ceea ce ne aduce la a doua problemă.

Care e cel mai bun mod de a dormi bine? Iată patru paşi:

•Exclude problema apneei de somn!

•Ai grijă la igiena somnului!

•Ţine socoteala şi ameliorează!

•Antrenează-ţi creierul!

Explorarea zilnică de azi se referă la aceşti patru paşi. Urmează să parcurgem exact etapele prin care să îţi optimizezi somnul şi să reduci la minimum nevoia de medicamente.

## Explorare zilnică

Mai întâi, află dacă motivul problemelor de somn e ceea ce se numește apneea de somn. Aceasta înseamnă că ni se oprește respiraţia în somn, iar 5% din noi suferă de așa ceva. Dacă vrei cu adevărat un răspuns sigur, te poţi testa într-un laborator sau poţi folosi un dispozitiv de testare. De asemenea, îţi poţi da seama destul de bine dacă suferi de forma cea mai comună, apneea obstructivă (OSA), completând chestionarul Berlin. Chestionarul nu este infailibil, deci, dacă ai dubii, adresează-te unui specialist în materie de tulburări de somn. Am inclus linkuri către astfel de resurse și de asemenea o versiune a chestionarului Berlin, care se poate descărca de pe goodlifeproject.com/bookinsider.

Dacă ai apnee obstructivă sau vreo altă formă, nu te baza doar pe ideile următoare. Apelează la un specialist! Poţi descoperi că suferi de apnee doar când dormi pe spate, deci o simplă schimbare de poziţie va face minuni. Odată ce ai exclus sau ai rezolvat problema apneei, concentrează-te pe următoarele aspecte ale igienei somnului:

1.Respectă un program strict de culcare și de trezire, chiar și în zilele libere. Corpul tău are un ceas intern. Când schimbi mereu orele de culcare și de trezire, ceasul se dereglează și începe să nu mai știe când să-i semnaleze creierului și corpului să meargă la culcare. Cercetările arată și că intervalul cel mai bun de mers la culcare e între 10 și 11 noaptea. După aceea, mulţi încep un nou ciclu de veghe, care te face să nu poţi să adormi timp de câteva ore. În măsura în care ritmul vieţii tale îţi permite un interval constant de somn și poţi stabili acest interval între 10 și 11 p.m., organizează-te astfel.

2.Creează-ţi un ritual de somn. Fă aceleași lucruri la aceeași oră, în fiecare seară. Ritualurile au efect calmant și ajută să nu te mai gândești la stres sau la neliniștile fiecărei zile. Îi semnalează corpului și creierului că e momentul să meargă la culcare. Mintea și corpul au nevoie să încetinească ritmul înainte de somn, așa că include activităţi relaxante în rutina de seară. De exemplu, scrie în jurnal timp de 10 minute, ascultă muzică relaxantă, fă exerciţii de respiraţie sau meditează. Pe cât posibil, încearcă să faci aceleași activităţi la aceleași ore, în fiecare zi.

3.Nu dormi după-amiaza. Un somnic de după-amiză poate fi un mod grozav de a te înviora. Dar, dacă ai probleme cu somnul de noapte, e posibil ca somnul de după-amiază să îţi altereze capacitatea de a adormi şi de a rămâne adormit peste noapte. Şi adevărul e că, dacă eşti atât de obosit, încât să te apuce somnul la prânz, e semn că nu dormi suficient noaptea.

4.Exerciţii fizice. Un nivel destul de intens al exerciţiilor fizice pare să aibă cel mai mare efect asupra somnului, în comparaţie cu cele de intensitate redusă, dar chiar şi exerciţiile uşoare sunt mai bune decât nimic. Unele studii arată că momentul cel mai bun pentru ele este cu două-patru ore înainte de culcare. Mecanismul poate fi nevoia corpului de a se recupera şi de a se repara, precum şi semnalul de mers la culcare, care este declanşat când temperatura corpului scade uşor, aşa cum se întâmplă în orele de după exerciţii fizice. Din acelaşi motiv, probabil că nu e o idee bună să faci sport exact înainte de a merge la culcare, desigur, cu excepţia sexului, care eliberează un cocteil de substanţe chimice relaxante în sânge.

5.Transformă-ţi dormitorul într-un cuibuşor al somnului. Dormitorul ar trebui să fie răcoros, să aibă între 15 şi 20 de grade Celsius şi să fie cât se poate de liniştit şi de întunecos. Dacă e imposibil (înţeleg cum vine asta, locuiesc în New York), gândeşte-te să foloseşti draperii, obloane, jaluzele, dopuri de urechi, un dispozitiv pentru zgomot alb, un umidificator, un ventilator, alte dispozitive. Şi aminteşte-ţi, cuibuşorul e pentru dormit, sex, citit. Nu pentru alte activităţi. Fără televizor sau alte ecrane.

6.Dormi pe o saltea şi pe perne confortabile. Ai grijă ca salteaua să fie confortabilă şi cu bună susţinere. Cu ajutorul saltelei şi al pernelor, trebuie să ajungi la o poziţie cât mai dreaptă a coloanei vertebrale, indiferent dacă dormi pe spate sau pe o parte.

7.Evită lumina puternică seara, mai ales cea de la ecrane. Unul dintre mecanismele declanşatoare ale somnului este producţia de melatonină din timpul

serii. Din nefericire, expunerea la lumină puternică, mai ales la frecvenţele albastre emise de calculatoare, televizoare şi alte dispozitive, afectează dramatic nivelurile melatoninei şi îngreunează adormirea. Scade nivelul luminii cu câteva ore înainte de somn şi nu te apropia de ecrane. Dacă nu se poate, foloseşte o aplicaţie care limitează lumina albastră, precum F.lux, care o scade automat, după apusul soarelui. O poţi descărca de pe justgetflux.com.

8.Evită alcoolul, ţigările, cofeina şi mesele grele seara. Alcoolul, ţigările şi cofeina pot tulbura somnul. Mesele copioase sau condimentate pot provoca disconfort, din cauza indigestiei, şi, astfel, pot îngreuna somnul. Termină de mâncat cu cel puţin 2–3 ore înainte de a merge la culcare, iar, dacă eşti sensibil la cofeină, nu mai bea cafea după prânz.

9.Dacă nu poţi dormi, nu sta în pat. Dă-te jos din pat, du-te în altă cameră, fă ceva relaxant, până oboseşti. Cel mai bine e să nu ai în zona de dormit chestiuni ce ţin de de serviciu, dar nici calculatoare sau televizoare. Foloseşte patul doar pentru dormit, pentru lecturi uşoare (nondigitale), ca parte a unui ritual de somn şi pentru sex, ca să întăreşti relaţia dintre pat şi somn.

10.Nu te agita dacă te trezeşti în toiul nopţii. Dacă ai tendinţa să te trezeşti după 3–4 ore de somn, nu e neapărat ceva rău. De fapt, cercetările arată că somnul de 8 ore într-o singură repriză este oarecum o invenţie modernă. Când oamenii nu mai iau nici un stimulent artificial pentru somn, a constatat un studiu, tind să ajungă la un tipar de somn de 4 ore, urmat de o trezire de 30–60 de minute, apoi din nou 3–4 ore de somn. De-a lungul istoriei, apar deseori referiri la un „somn prim“ şi „somn secund“. Şi mulţi creatori de frunte au scris despre cum au lucrat între primul şi al doilea somn şi cum acest interval a fost unul dintre cele mai creative. Ceea ce ne împiedică să adormim nu e că nu putem dormi, ci anxietatea pe care ne-o creăm şi care ne spune: „Nu e bine, ar trebui să dorm 8 ore fără întrerupere, n-o să mai pot dormi vreodată“. În loc să te agiţi şi să crezi că e ceva în neregulă, află că, de fapt, e foarte firesc să dormi, să te trezeşti pentru scurt timp, apoi să adormi iar. Fă nişte exerciţii de respiraţie sau o repriză de meditaţie, ascultă muzică relaxantă şi vei constata că aluneci foarte firesc în cel

de-al doilea somn.

Dincolo de aceste chestiuni elementare de igienă a somnului, se poate să vrei să explorezi o abordare relativ nouă a antrenamentului pentru somn, care câştigă noi adepţi şi se dovedeşte eficientă, chiar şi la cei cu tulburări de somn care durează de ani de zile. Se numeşte terapia insomniei pe bază de mindfulness (stare de atenţie susţinută) – MBT-I. Combină multe dintre cele mai eficiente practici ale terapiei cognitive pentru insomnie şi reducerea stresului pe bază de mindfulness. Poţi găsi resurse/linkuri la goodlifeproject.com/bookinsider.

Culmea e că, atunci când mă chinuiam să-mi rezolv problemele cu insomnia, provocate de ţiuitul din urechi, am dezvoltat propria abordare ca să reuşesc să dorm, care seamănă mult cu MBT-I. Încă am probleme cu somnul uneori, dar acum are legătură cu perioade de stres intens (autoimpus; chiar trebuie să termin cu asta!), mai degrabă decât cu anxietatea copleşitoare şi cu frica nebună din perioada când învăţam cum să gestionez ţiuitul din capul meu.

E, de asemenea, o idee bună să ţii un jurnal de somn. Scrie la ce oră te-ai culcat, care erau condiţiile din cameră (lumină, zgomot, temperatură, umiditate), care a fost ritualul propriu, la ce te gândeai înainte de a merge la culcare, cum crezi că ai dormit, cât de des te-ai trezit pe parcurs, la ce oră te-ai ridicat din pat, dacă te-ai trezit de la sine sau cu alarma ceasului deşteptător (sau după mai multe alarme amânate), cum te-ai simţit când te-ai ridicat din pat. Pentru mai multă precizie, cei pricepuţi la tehnică ar putea să exploreze unele instrumente şi aplicaţii care urmăresc automat aceste lucruri, împreună cu respiraţia şi diversele stadii ale somnului. Și eu le folosesc pe unele. Cele două favorite sunt Fitbit, care urmărește activitatea, și Beddit, care urmărește somnul.

Nu trebuie să faci asta toată viaţa, dar dacă la început te ocupi puţin de jurnal şi de urmărirea elementelor importante, asta chiar te poate ajuta să înţelegi mai bine factorii care contează cel mai mult în raport cu capacităţile tale de expert într-ale somnului.

O ultimă remarcă. Dacă ai luat medicamente o perioadă şi vrei să renunţi încet-încet la ele, te rog, discută cu medicul curant despre cea mai bună metodă de a face acest lucru. Se poate să nu fie bine să renunţi brusc, deoarece multe medicamente dau un soi de dependenţă fizică şi psihologică.

## Ziua 4

# Rezervă-ţi o zi să stai în natură!

Ca tânără mamă cu program încărcat, prietena mea Jadah Sellner era epuizată, stresată, deloc în formă. Încercând să-și redobândească vitalitatea, în 2011, a decis să facă un experiment. Știa că vrea să fie mai sănătoasă și să se simtă mai bine, atât pentru ea, cât și pentru familia ei. Sellner voia să aibă multă energie, să se joace cu fiica ei și să fie alături de soţul ei. Dar nu avea timp, motivaţie sau voinţă să facă mari schimbări în ceea ce privește modul de alimentaţie. A decis, în schimb, să insiste asupra unei singure schimbări de comportament. Un singur lucru – cât de greu putea fi?

În fiecare zi, urma să bea un simplu smoothie de legume. O soluţie perfectă pentru o mamă mereu pe fugă, toate fructele și legumele într-un singur pahar, rapid de consumat și ușor de transportat. Fără grija de a prepara atâta mâncare și de a face curat după. Una dintre primele provocări, desigur, a fost presupunerea fundamentală despre cum trebuie să fie la gust un smoothie verde. Ca regulă generală, când neiniţiaţii se gândesc la un pahar mare cu ceva verde, ideea de gustos nu prea le vine în minte. Ea știa că va trebui să descopere combinaţia perfectă de fructe și legume, care nu numai să poată fi consumate ușor, ci să și constituie un deliciu de fiecare zi. Așa că s-a apucat de treabă. Sellner, pur și simplu, adora să facă cercetări și să vină cu noi idei de reţete pentru smoothie. Era ca o joacă, doar că și cu beneficii pentru sănătate. Amestecuri delicioase au ieșit la iveală, iar Sellner și-a început provocarea zilnică în materie de delicii.

În doar câteva luni, acest unic efort a ajuns să-i transforme starea de sănătate, dându-i o energie nebănuită și făcând-o să piardă 6 kilograme fără să se străduiască măcar. Inspirată și dorind să împărtășească și cu alţii descoperirea, Sellner, până la urmă, s-a asociat cu prietena ei Jen Hansard, pentru a-și transforma obiceiul de a bea smoothie într-un izvor de umplut găleţile Conectării și ale Contribuţiei, prin lansarea unei mișcări globale – Simple Green Smoothies.

Acum, să ne concentrăm pe ce s-a întâmplat cu obiceiul ei de a bea câte un smoothie pe zi, de ce a devenit un izvor atât de important de umplere a Găleţii Vitalităţii și de ce poate face același lucru pentru tine. Vom începe cu motivul pentru care un simplu smoothie poate, uneori, să fie mai eficient decât o schimbare radicală a regimului alimentar.

B.J. Fogg, profesor la Universitatea Stanford, a petrecut ani căutând să afle cum ne formăm obiceiurile. Mai ales pe cele care aduc beneficii sănătăţii.
A descoperit că unul dintre moduri este să împărţim comportamentul dorit în cele mai mici elemente posibil. Care să fie atât de „fezabile“, încât să fie aproape imposibil să nu le poţi face. De ce? Fiindcă secretul succesului durabil, în materie de orice, nu este magia, ci perseverenţa. Şi noi nu ne ţinem de nimic pe termen lung, decât dacă 1) e uşor de demarat şi 2) putem să acţionăm mereu suficient cât să devină un obicei. Cu cât repetăm ceva mai mult, cu atât devine mai automatizat. Și iată de ce: odată ce am inclus acel comportament de bază în viaţa noastră și acesta a devenit un obicei, durata și intensitatea deseori se măresc de la sine.

Pentru Jadah, să înceapă cu un smoothie pe zi a fost cu mult mai eficient decât o schimbare totală de alimentație, fiindcă asta ar fi necesitat o atât de mare schimbare și multă voinţă și motivaţie, încât n-ar fi putut niciodată s-o menţină prea mult timp. Acesta este și motivul pentru care atâtea eforturi personale majore și complicate de a ajunge în formă și de a slăbi eșuează lamentabil. Cu rare excepţii, o singură ajustare minoră e mai eficientă decât 100 de schimbări majore, fiindcă acel unic lucru are o probabilitate cu mult mai mare de a fi continuat, decât 100 de lucruri care vor eșua în câteva zile.

Mai e un alt motiv major pentru care să abordezi optimizarea alimentaţiei și chiar a mișcarării, a exerciţiului fizic, în acest mod. Pe măsură ce se transformă în obiceiuri, anumite tipuri de comportamente pot deveni ceea ce autorul Charles Duhigg numește, în cartea sa The Power of Habit (Puterea obiceiului), obiceiuri „de bază“. Aceste schimbări aparent minore pot avea un efect de cascadă. Declanșează o altă serie de schimbări care nu s-ar fi materializat niciodată, dacă ai fi încercat să le faci pe toate odată. Începi cu un simplu smoothie verde pe zi. Te trezești dimineaţa și, fără măcar să te gândești la asta, faci la blender o băutură gustoasă pe bază de plante. Fiindcă e atât de uşor, o faci cu consecvenţă, iar în câteva săptămâni sau luni devine un comportament automat.

Legumele și fructele încep să își arate efectele miraculoase asupra corpului și a minţii, dându-ţi mai multă energie, calmând inflamaţiile, ajutându-te să scapi de kilogramele în plus. Nu doar că începi să te simţi mai bine, dar te simţi mai bine cu tine și cu capacitatea ta de a schimba lucrurile. Aceste sentimente plantează o nouă sămânţă: ce s-ar întâmpla dacă aș începe să fac plimbări timp de 10 minute pe zi? Cascada de comportamente noi și simple începe, fiecare ducând la altul, până când te trezești transformat. Nu prin convingeri puternice sau prin voinţă

supraumană, ci prin acţiuni simple, zilnice, care îţi umplu Găleata Vitalităţii.

Acum e rândul tău.

## Explorare zilnică

Pentru explorarea de azi vom lua o pagină din cartea lui Jadah Sellner. Chiar dacă ar fi minunat să putem face trecerea la o mulţime de alimente şi de plante sănătoase, tot ceea ce ne interesează este primul pas. Ce mod mai bun, decât să urmezi exemplul dat de Jadah? Acţiunea de azi e să-ţi faci la blender un simplu smoothie verde. Pentru a uşura lucrurile, am rugat-o pe Jadah şi pe alţi prieteni, precum Kris Carr, fondatoarea Crazy Sexy Life şi susţinătoarea unui stil de viaţă sănătos, şi autorii The Plantpower Way, Julie Piatt şi Rich Roll, să-mi dea, fiecare, reţetele lor cele mai gustoase. Le poţi găsi pe goodlifeproject.com/bookinsider.

Desigur, dacă descoperi că îţi place smoothie-ul verde şi vrei să continui cu asta, poţi încerca toate cele 6 reţete, câte una pe zi. Dacă vrei o și mai mare varietate, pe măsură ce îţi construieşti acest obicei delicios pentru noua ta viaţă, consultă şi cărţile lor. Și, așa cum facem mereu, diseară nu uita să împărtășești aventura ta despre smoothie-ul verde și colegilor de echipă și postează despre noile tale descoperiri, pentru a oferi susţinere și inspiraţie comunităţii noastre virtuale.

## Ziua 5

# Începe să-ți arăţi recunoștinţa!

Spune-mi dacă ţi s-a întâmplat aşa ceva vreodată.

Lucrezi din greu la ceva. Poate un proiect sau o idee. O surpriză frumoasă, un eveniment, o reuniune. Ceva ce ai creat şi în care ţi-ai pus inima şi sufletul. Când e gata, te dai un pas în spate să-ţi admiri opera. Dacă au participat şi alţii, îi inviţi şi pe ei sau le oferi rezultatul. Apoi te lovește revelaţia. Pentru prima dată, observi. Greșeala îngrozitoare de tipar. Mișcarea aberantă de pensulă. Gaura din material. Farfuria arsă. Comentariul aiurea. Ciudățenia care duce la o recenzie sau la o remarcă nefavorabilă. Îţi dorești să te poţi întoarce în timp, să nu fi văzut. Dar e imposibil. Și acum, chiar dacă totul e minunat, nu poţi să nu te gândești mereu la acel unic lucru care a mers prost. Oamenii îţi mulţumesc, te complimentează, sunt recunoscători pentru ce ai creat. Totuși, nici nu-i auzi; creierul îţi este cuprins de o mare de negativitate.

În calitate de persoană care creează mereu lucruri și le oferă lumii, mă confrunt cu asta zi de zi. Recenzii de o stea, comentarii greșit percepute, oameni care pur și simplu nu mă înţeleg, cei cu stiluri, dorinţe, interese sau gusturi total diferite. Apoi mai sunt dăţile când, pur și simplu, o dau în bară. Aceste momente și experienţe nu sunt deloc plăcute. Mă apasă multă vreme. Dar nici măcar nu e partea cea mai rea. Aceea e când mă consum atât de mult, încât nici nu mai iau în seamă și nu mă mai bucur de restul de 99% pe care l-am făcut excelent.

Printr-o ironică farsă a evoluţiei, creierul nostru s-a dezvoltat într-un mod care, pe de o parte, ne menţine în viaţă, dar, pe de alta, ne face puţin deprimaţi și nevrotici. Nu pe toţi, dar pe majoritatea. Suntem făcuţi în așa fel încât să ne concentrăm pe aspectele negative ale vieţii. Savanţii numesc acest fenomen „eroarea negativităţii“. Ne cramponăm de ceea ce nu merge bine și refuzăm să trecem cu vederea aceste lucruri, uneori ani de zile. În același timp, refuzăm să remarcăm ceea ce merge bine. Rezultatul poate fi o situaţie destul de tensionată. Privind din afară, viaţa noastră e minunată și totul pare să meargă bine. Dar privind dinăuntru, tot ce vedem sunt poticnelile și părţile negative. Se pot transforma în obsesie și, dacă nu sunt gestionate corect, ne pot trage spre pesimism și comportament compulsiv, dacă nu chiar și spre anxietate și depresie. Așadar, ce putem face? Cum ne opunem acestei predispoziţii?

Un mod ar fi să aducem în mod proactiv atâtea experienţe pozitive în fiecare zi, încât să fie din ce în ce mai greu să ignori cât de bine merg, de fapt, lucrurile. Asta poate determina creierul să facă trecerea de la pesimism la optimism. Totuși, pentru mulţi, nu e de ajuns. Acea mică eroare a negativităţii, întreţinută de toate provocările zilnice pe care ni le oferă viaţa, ne împiedică să vedem partea bună a lucrurilor, oricât de evidentă ar fi.

Profesorul Martin Seligman, cunsocut drept părintele psihologiei pozitive, s-a întrebat dacă există vreun mod de a ne restructura creierul pe partea pozitivă şi în afara spiralei deprimante. Se pare că există. De fapt, există mai multe moduri, dar, conform descoperirii lui Seligman, unul dintre cele mai simple moduri de a ne ridica moralul este atât de simplu, încât e uşor de trecut cu vederea ca fiind o bagatelă. O simplă șmecherie de-a psihologilor. Doar că nu e.

Aşadar, care e cheia? Recunoştinţa. Seligman şi-a dat seama că, deseori, negativitatea provine din incapacitatea de a vedea și de a arăta recunoştinţă pentru lucrurile bune din viaţă. S-a întrebat ce s-ar întâmpla dacă anumite exerciţii specifice te-ar forţa să observi partea bună a vieţii şi apoi să-ţi exprimi recunoştinţa. Ar contracara tentaţia negativităţii? Se pare că da. Chiar are efect.

În ultimii 10 ani, recunoştinţa a fost considerată drept unul dintre stimulenţii cei mai eficace ai stării de spirit și ai fericirii de pe planetă. De asemenea, a fost intens cercetată și validată și în afara sferei motivaţionale. Dar mai apare o întrebare. Cum cultivăm recunoştinţa? Cum răzbatem afară din coconul deprimării autocreate, ca să vedem partea bună a vieţii?

Unul dintre exerciţiile cele mai eficiente este să ţii un jurnal al recunoştinţei. Ideea e să scrii regulat pentru ce eşti recunoscător. Există multiple variaţii. În cartea sa Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being (Înfloreşte: o înţelegere nouă și vizionară a fericirii și binelui), Seligman prezintă propria abordare susţinută de cercetare, pe care o numeşte „Cele trei binecuvântări“. Voi descrie mai jos procesul în detaliu. Va fi prima opţiune din explorarea de azi. Binecuvântările sunt realmente uşor de pus în practică şi nu iau mult timp.

O scurtă observaţie despre cum să le pui în practică. Seligman sugerează o abordare zilnică. Sonja Lyubomirsky, o altă figură de frunte în psihologia pozitivă, crede că în loc de a le aplica zilnic, ar trebui testat să vezi ce ţi se potriveşte. În cartea ei The How of Happiness: A New Approach to Getting the

Life You Want (Cum ajungi la fericire: o nouă abordare pentru a obţine viaţa pe care o dorești), sugerează că o abordare zilnică ar putea începe să pară forţată și repetitivă, făcând ca exerciţiul să-și piardă puterea. În cercetarea sa, o dată pe săptămână pare să fie cel mai bine pentru majoritatea oamenilor. Așa că fă încercări. Dacă pare să devină o corvoadă sau prea repetitiv și nu pare să funcţioneze, în sensul ridicării moralului sau al schimbării perspectivei asupra vieţii, mai rărește puţin frecvenţa.

Despre cel de-al doilea mod de a-ți cultiva recunoștinţa se vorbește mult mai puţin, dar cercetarea lui Seligman arată că e mult mai eficient decât orice alt exerciţiu de intensificare a stării de fericire. Seligman îl numește „Vizita de recunoștinţă“ și este cea de-a doua opţiune pentru explorarea de azi.

Ţine-te bine! E momentul să arăţi recunoștinţă!

## Explorare zilnică

***Opţiunea 1 – Cele trei binecuvântări***

În cartea menţionată, Seligman dă instrucţiuni specifice care trebuie urmate în fiecare seară, timp de cel puţin o săptămână (iar după aceea, cât de mult dorești):

•Notează trei lucruri care au mers bine azi. Pot fi lucruri majore („Am cerut-o de nevastă pe iubirea vieţii mele și a zis da“) sau lucruri simple, de zi cu zi („Fiica mea mi-a zis că mă iubește și mi-a dat o îmbrăţișare și un pupic înainte de a pleca la școală“).

•Pentru fiecare dintre acestea, răspunde la întrebarea: „De ce s-a întâmplat acest lucru?“

Începe chiar diseară. Ţine socoteala modului în care ţi se schimbă în timp perspectiva asupra vieţii și dispoziţia generală. Și, așa cum sugerează Lyubomirsky, experimentează puţin, ca să găsești frecvenţa potrivită. Încearcă zilnic, pentru o săptămână. Dacă te simţi confortabil, continuă în acest ritm. Dacă nu, încearcă o dată pe săptămână, de două ori pe lună sau oricum îţi convine cel mai bine.

***Opţiunea 2 – Vizita de recunoştinţă***

Vizita de recunoştinţă va necesita puţin mai multă muncă, dar va merita efortul. Cercetarea lui Seligman a arătat că o singură experienţă poate crea schimbări de perspectivă care încă sunt prezente după o lună. Gândește-te în retrospectivă la viaţa ta și găsește pe cineva care te-a ajutat când ai avut nevoie, cineva care te-a încurajat sau te-a învăţat ceva sau care ţi-a făcut viaţa un pic mai bună. Există două condiţii: trebuie să fie cineva căruia nu i-ai mulţumit niciodată și suficient de apropiat încât să-i faci o vizită personală.

Apoi, scrie-i acelei persoane o scrisoare în care să descrii detaliat ce a făcut pentru tine și cum te-a afectat acest lucru. Împărtășește-i ce ai de gând acum și cât de des te gândești la amabilitatea cu care te-a tratat. Ar trebui să fie cam o pagină sau 300 de cuvinte.

Acum vine partea amuzantă, care te-ar și putea pune puţin în dificultate. Fă-o oricum. Sună persoana respectivă și spune-i că ai vrea să-i faci o scurtă vizită să o saluţi. Nu-i spune exact de ce vii. Dacă poţi, fă-i o surpriză. Apoi, du-te în vizită și citește-i scrisoarea chiar tu.

Când revii acasă, petrece câteva minute scriind în jurnal cum a mers întâlnirea și cum te-a făcut să te simţi. Apoi, dacă te simţi inspirat, împărtășește experienţa grupului online.

## Ziua 6

# Dansează ca și cum nu te vede nimeni! (Pentru că oricum nu te vede!)

Ceva magic s-a petrecut când am înregistrat o conversaţie cu Elizabeth Gilbert, autoarea cărţilor Mănâncă, roagă-te, iubește și Lecții de magie. A fost ca și cum toată întrevederea s-a întâmplat într-un fel de spaţiu suspendat. Camera s-a umplut de o anume fluiditate. Înţelepciunea picura ca ploaia din ceruri, dar fără senzaţia apăsătoare care apare deseori atunci când discuţi cu cineva despre care simţi că este extrem de cunoscător.

Când s-a dat pe post episodul cu Gilbert, reacţia oamenilor a validat tot ceea ce simţisem. Oamenii au trimis e-mailuri, au postat și au dat share. Nu mai conteneau să vorbească despre emisiune, spunând cum au tot ascultat iar și iar, luând notiţe, râzând, plângând, adorând fiecare moment. Pur și simplu, i-a făcut fericiţi. Se pare că această reacţie la prezenţa ei nu e deloc neobișnuită. Ce o face să fie, m-am întrebat, atât de magică? Cu siguranţă, ea crede în mod deschis în gândirea magică; cu toţii ne dorim să găsim puţin praf de stele în viaţa noastră. Ţine, se pare, și de nesfârșitul șir de povești, și de înţelepciunea, și de speranţa care izvorăsc atât de firesc din ea. Dar mai e ceva. Ceva de care nu m-am prins până n-am văzut transcrierea conversaţiei noastre.

Citind textul, un singur cuvânt, în paranteze, apărea mereu. Nu trecea nici un minut fără să apară menţiunea că intervievata râdea. Era oare din cauză că sunt eu amuzant? Oricine mă cunoaște știe că răspunsul e, cu siguranţă, nu. Totul venea de la ea. Se distra de minune. Gilbert se simţea teribil de bine în propria piele, era ea însăși, fără să se scuze, fericită necondiţionat. Mă făcea să vreau să fiu la fel și îmi dădea speranţă că pot să renunţ la negativitate și să mă umplu de voioșie, la fel ca ea.

Am intrat rapid pe Instagram, să verific ce postează. Acolo am găsit o paradă de poze și de imagini care radiau nu doar bucurie, ci și confort. O poză o înfăţișa machiată de scenă, gata de filmare. Următoarea o arăta fără pic de machiaj, cu părul prins, cu ochelari de soare, cu un aer ușor dezordonat, plus comentariul „În caz că vă întrebaţi cum arată o autoare când se trezește în dimineaţa lung așteptată a lansării cărţii sale: iată! Strălucitoare mereu!“ Pe pagina ei mai era și

un video în care dansa în niște pulovere vechi ca și cum nimeni n-ar fi văzut-o, în timp ce doi prieteni cântau la tobe și la chitară bas, în spatele ei. Transmitea lumii: „Sunt autentică și nu am de gând să mă ascund de voi. Să dansăm!“

Brené Brown, la fel. A cercetat ani de zile rușinea și a împărtășit deschis propriile tribulaţiuni cu aceasta, în toate etapele vieţii ei. În același timp, este ea însăși, fără scuze și fără jenă. Nu cere scuze și își pune sinele texan amuzant, sardonic, strălucitor, nonconformist, jucăuș în tot ceea ce face. Ca și Gilbert, emană această senzaţie de degajare plină de încredere, o dezinvoltură autentică și bucurie. Și m-am întrebat de ce nu facem toţi la fel.

Și am înțeles! Pur și simplu, nu poţi alege să fii vesel.

Unii au răni adânci, traume peste traume sau patologii pe care nici această carte și nici altele nu le pot vindeca. Dacă e și cazul tău, apropo, te rog, ia măsurile necesare pentru a găsi pe cineva cu adevărat calificat, ca să te ajute să te reconectezi la sinele tău frumos și merituos.

Cu majoritatea însă se întâmplă altceva. E ceva care le înăbușă capacitatea de a alege pur și simplu să fie fericiţi.

Înainte de a alege bucuria, trebuie să te alegi pe tine.

Așa au făcut Gilbert și Brown. Există o anume apăsare care se strecoară în toate zonele vieţii tale când trăiești fiecare zi încercând să fii altcineva. Energia depusă pentru a ascunde cine ești și a construi o serie de alter egouri, cu scopul de a satisface așteptările societăţii, până la urmă, te doboară. Se poate să reușești să menţii iluzia supravieţuirii sau chiar a fericirii pentru scurt timp, dar, până la urmă, tot te doboară. Cu cât porţi mai mult masca, cu atât e mai greu să păstrezi aparenţele, să arăţi un dram de politeţe, ca să nu mai vorbim de fericire. La un moment dat, trebuie să alegi. Vei continua să te ascunzi, trăind cu povara așteptă-rilor, sau te lași văzut?

În momentul în care te alegi pe tine, povara începe să se estompeze. Încep să încolţească seminţele dezinvolturii. Asta nu înseamnă că problemele dispar, dar reușești să dezlănţui șuvoiul de energie care era folosit pentru a întreţine iluzia, folosindu-l la procesul de reconectare cu oamenii, bucuria, sensul, degajarea.

Atunci de ce nu încetăm să ne ascundem? De ce nu traversăm fiecare zi fiind, fără jenă, noi înșine? Ce ne oprește din a dansa ca și cum nu ne-ar vedea nimeni?

Frica. Suntem îngroziţi. Ne temem că vom fi judecaţi pentru că suntem ciudaţi, caraghioşi, bizari, capricioşi. Din păcate, deseori ne dezvăluim înainte de a fi ajuns în punctul în care, pur şi simplu, nu ne pasă ce cred sau spun alţii. Mulţi dintre cei pe care i-am cunoscut în viaţă, care au ajuns în punctul exprimării plenare şi al fericirii nestânjenite, au trecut prin încercări foarte grele. Au ajuns uneori literalmente la proverbialul fund al sacului. Când ajungi acolo şi eşti obligat să examinezi ce şi cine contează cu adevărat, îţi dai seama că viaţa e scurtă. Traiul în umbră are preţul lui. Eşti judecat pe cât de aspru posibil; n-ai nimic de pierdut dacă eşti pur şi simplu tu însuţi. Atunci începe reînvierea. Atunci răzbate la suprafaţă lumina interioară.

Asta înseamnă că trebuie să produci sau să inviţi în viaţa ta un dezastru, înainte de a ajunge la esenţa propriului eu? Sigur că nu. Pur şi simplu, trebuie să începi să te alegi pe tine. Fă paşi mici. Mai întâi, tu cu tine. Apoi, când simţi că ai strâns destul curaj, revelează-ţi eul minunat, eul care tânjea să iasă la lumină, unui prieten. Apoi altor câtorva, apoi mai multora. Apoi, cine ştie, poate tuturor.

Celebrul trainer în domeniul creativităţii Cynthia Morris a decis să iasă în public cu sinele său artistic şi cu cel caraghios aproximativ în acelaşi timp. De fapt, partea naivă îi venea mult mai la îndemână. Obişnuia să posteze videouri cu ea dansând pe YouTube, la fel ca Elizabeth Gilbert, pe Instagram. S-au gândit unii că e ţicnită? Desigur. Dar cui îi păsa cu adevărat? Mulţi considerau că e tare şi voiau mai mult. Mişcarea mai importantă pentru ea a fost să îşi prezinte public partea artistică. S-a autoprovocat să-şi posteze zilnic lucrările. În fiecare săptămână devenea mai uşor, până când, acuarelă după acuarelă, s-a eliberat, ca să ajungă artistul pe care îl ţinea ferecat în sine de ani de zile. Oamenii o iubeau şi îi adorau munca. S-a ales pe ea, iar de aici s-a ajuns la un nivel mai profund de fericire.

Tatăl a trei copii, Kristoffer Carter deţinea o poziţie de management superior în cadrul unei companii tehnice aflate în dezvoltare rapidă, din Chicago. Era respectat şi apreciat pentru munca sa şi pentru ce făcea pentru promovarea culturii companiei, axată pe câştigarea de premii. E un adult responsabil, tată de familie. În acelaşi timp, a petrecut jumătate din anul trecut în tabăra Good Life Project, unde a zburdat în costum de unicorn cu un megafon în mână, şi postează regulat videoclipuri cu el dansând ca personajele din desene animate. Acelaşi sine jucăuş şi inedit apare în toate domeniile vieţii sale. Se poate ca unii să considere că nu e o purtare de profesionist? Poate. Dar aşa cum spunea dr. Seuss, „cei pe care îi deranjează nu contează, iar pe cei care contează nu îi deranjează“.

Nu sunt oamenii lui. Suficienţi din cei care contează îl iubesc în toată gloria ciudăţeniei sale, îndrăgit și căutat în toate domeniile, și în afaceri, și în viaţă. Disponibilitatea de a se alege pe sine, de a lăsa jos masca, i-a dezlănţuit capacitatea de a alege fericirea. Când adevărul se întâlnește cu bucuria, radiază în afară.

Amanda Palmer, artistă și autoare a cărţii The Art of Asking (Arta de a întreba), reflectând asupra pierderii prietenului său, Anthony, a concluzionat foarte potrivit, într-o conferinţă la Boston: „E stupid să nu-ţi asumi riscuri. Fiindcă, până la urmă, de obicei orice înseamnă asta, oriunde nu vrei să ajungi, orice riști, oriunde e acel loc nesigur, acesta e, de fapt, darul pe care trebuie să-l faci… iar orice crezi că va fi plăcut, orice crezi că îi va face pe oameni să te placă, nu e darul tău. Darul tău e acel ceva de departe pe care nu-l poate vedea nimeni altcineva, despre care spui: «Oh, chiar vreau să împărtășesc așa ceva? Chiar vreau să spun asta? Chiar vreau să încerc asta?» Și chiar vrei.“

Deci cum stau lucrurile cu tine? Vor crede ceilalţi că eşti nebun, dacă îţi expui public sinele caraghios, ciudat, artistic, laș? Desigur, unii da. Dar majoritatea nu. Cei care contează se vor îndrăgosti nebunește de tine și vor vrea să-ţi stea în preajmă. Iar cea mai importantă revelaţie dintre toate e că foarte puţini oameni se uită cu adevărat la tine. Nimănui nu-i pasă, de fapt, în afară de tine. Deci de ce nu faci primul pas pentru a te simţi fericit, fără vreo jenă? Începe prin a fi tu însuţi, fără să-ţi faci probleme.

## Explorare zilnică

Am două sarcini pentru tine azi, în funcţie de cât de curajos te simţi.

***Opţiunea 1 – Paşi mici***

Gândește-te la acea parte din tine care tânjește să iasă la lumină. Ia-ţi jurnalul și,

pe o pagină, descrie acea latură. Cine ai fi, dacă ai fi 100% sigur că nu se uită nimeni şi nu te judecă? Treci la scris. Aştept.

Gata? Bun. Acum întreabă-te: „Ce lucru mic pot face pentru a aduce la lumină o părticică din acea latură?“ Poate poţi împărtăşi acel fragment cu un prieten de încredere, cu un grup, cu un partener iubitor sau cu comunitatea virtuală, dacă așa te simţi cel mai bine. Decide ce vei face, apoi fă-o înainte de a se încheia ziua. La sfârşit, revino la jurnal şi notează o scurtă reflecţie despre cele petrecute. Dacă ai chef, fă la fel şi mâine. Apoi şi în ziua următoare şi tot așa.

***Optiunea 2 – Dans atomic ca şi când nu te vede nimeni (pentru că oricum nu te vede)***

Urmează să trecem la acţiune şi să ne distrăm puţin. Poate îţi place să ţopăi prin casă, poate nu. Dar încă n-am întâlnit om care să n-aibă absolut nici o legătură cu muzica şi cu ritmul. Poate vrei să plutești pe muzica lui Sinatra, să dansezi cu patos ascultându-le pe Madonna sau pe Aretha. În orice caz, alege o muzică menită să te îndemne să te mişti, chiar dacă doar bâţâi dintr-un picior sau dai din cap. Închide uşile şi ferestrele, stinge luminile, dacă vrei, dă tare muzica sau pune-ţi căştile. Ai grijă să nu te lovești de ceva. Pe parcursul unui cântec, lasă-te în voia muzicii.

Sunt îngrozit să admit că, pe vremea când eram student la Drept, dansam singur pe melodia lui George Michael „Freedom 90“. Mă dezlănţuiam pe ea înainte de orice examen important. Singur. În camera mea. Nu era plăcut la vedere, dar mă simţeam grozav. Găsește-ţi melodia şi fă asta în fiecare zi. Apoi, când eşti pregătit, invită-i şi pe alţii să ţi se alăture. Poate copiii, partenerul sau prietenii. Poate un cunoscut de pe Skype. Nu contează, câtă vreme o faci cu regularitate. Odată ce te simţi împăcat cu propriul eu nonşalant şi caraghios, ce s-ar putea întâmpla dacă ai posta un mic video în care dansezi cu prietenii? Începe prin a posta pe grupul privat de la Good Life Project, dacă vrei. Am putea chiar avea o petrecere săptămânală cu înregistrări video.

De ce să te concentrezi pe acest unic lucru? Fiindcă mintea şi corpul se destind împreună. După ani de predat diverse tipuri de mișcare, de la yoga la

kickboxing, la ciclism de interior şi altele, mi-am dat seama că nu trebuie, mereu, să începi cu mintea. De fapt, deseori e cu mult mai eficient să începi cu corpul. Să te mişti în moduri care nu sunt în zona ta de confort şi îţi eliberează spiritul ludic, faptul că te mişti aşa cum vrei, nu cum crezi că trebuie, începe să se insinueze şi în minte. Căile neuronale maniacal de fixe încep să se restructureze şi să se reorganizeze. Renunţarea la tipare fizice constrângătoare poate, în mod inconştient, să relaxeze şi tiparele psihologice constrângătoare. Începe prin a fi tu însuţi timp de 5 minute, pe întuneric, şi în scurt timp te vei simţi suficient de curajos cât să îndrăzneşti să aduci din ce în ce mai mult din tine într-o mie de moduri subtile. Fiecare e o mică fisură în mască, până când aceasta cade de tot.

Ia gândeşte-te! Care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Te simţi puţin stânjenit, te distrezi un pic, transpiri puţin şi poate, pur şi simplu, redescoperi şi scoţi la iveală părţi din tine care au rămas ascunse prea multă vreme.

## Ziua 7

# Asumă-ţi necunoscutul!

Îmi aduc aminte de parcă a fost ieri. La finalul clasei a şasea, când coboram în subsolul casei lui Ellie. Tocmai ne întorceam de la prima întâlnire în doi, de fapt, de la prima întâlnire de orice fel. Didi Conn, care urma, în curând, să fie imortalizată ca Frenchie din Grease, versiunea pentru televiziune, era solistă, pe când Debbie Boone fredona You Light Up My Life printre pârâielile scoase de sistemul audio. Pe lângă melodie şi Didi, nu-mi mai aduc aminte nimic. Nu fiindcă aveam 11 ani, ci fiindcă tot timpul am tremurat de teamă şi n-am auzit nimic altceva în afară de inima care îmi bătea să-mi spargă pieptul.

Mă măcina o întrebare. Da sau nu? Adică merseserăm la pizzerie împreună timp de câteva săptămâni. Dar asta era cu totul altceva. Era o întâlnire pe bune sau doar ieşeam ca prieteni? Îi plăcea de mine în felul acela sau doar aşa?

Acum, revenit în cotloanele subsolului ei, urma să aflu. Ne vom săruta? Va deveni acesta cel mai glorios moment al vieţii mele? Poate al întregii istorii a omenirii? Sau, pur şi simplu, vom sta stânjeniţi pe întuneric, bâlbâindu-ne şi chicotind, în tensiunea creată de anxietatea preadolescentină, înainte de a fi copleşit de teamă şi de a fugi? Te rog, Doamne, trimite-mi un semn! Trebuie să ştiu. Da sau nu?

Pe repede înainte 25 de ani. Anul era 2001, cu o zi înainte de fatidica zi de 11 septembrie. Cu o soţie şi o fiică de trei luni şi fără să ştiu ce durere avea să-mi cuprindă oraşul, am semnat un contract de leasing pentru un etaj dintr-o clădire, în Hell’s Kitchen. Încercam să lansez un centru de yoga, care urma să devină oaza mea. N-aveam idee în ce hău urma să cad. După câteva luni, epuizat, cu mari tulburări de somn, după ce renunţasem chiar şi la ceea ce predam, ca să-i ajut pe ceilalţi să nu-şi piardă minţile, stăteam pe canapeaua din salon, cu capul în palme. Totul sfârşise cu susul în jos. Visul meu. Afacerea mea. Planurile mele. Încrederea mea în mine. Sănătatea mea mentală. Viaţa mea. Şi aveam şi o familie care se aştepta să pun totul în ordine. Îmi doream ca nesiguranţa care părea să definească orice respiraţie, orice gând, orice moment lucid din viaţa mea să înceteze. Îmi doream să treacă timpul foarte repede. În viitor, aveam să ştiu dacă totul se rezolva. Sau nu. Dacă eşuam, eşuam. Asta era! Puteam trăi cu asta şi aveam să-mi continui viaţa.

Există această ironie ciudată în viaţa mea. Mi-aș fi dorit să nu fi existat. Fiecare progres este precedat de o nesiguranţă îngrozitoare. Dacă stai să te gândești, e normal. Singurul mod de a învinge nesiguranţa, de a te apropia de succesul garantat în ceea ce privește o întreprindere, este s-o mai fi făcut înainte, tu sau altcineva. În acest caz, de ce să te mai străduiești? Nu mai creezi, doar imiţi, bifând încă un deznodământ în mare parte inevitabil. Se poate să fie mai ușor. Să aducă mai puţină neliniște. Dar, de asemenea, va conta mai puţin pentru tine și pentru cei pe care încerci să-i ajuţi.

Cele mai grozave momente din viaţă se află între dorinţă și realizare. Nu ceea ce obţii atunci face viaţa să fie bună, ci căutarea, chiar și când aceasta implică nu doar acţiune, ci și renunţare. În momentul în care ceea ce îţi dorești devine o concluzie clară, întreprinderea își pierde potenţialul de a te transforma. Viaţa ta devine o serie de reluări, iar asta ajunge foarte repede să fie plictisitor.

Nesiguranţa poate aduce neliniște, dar aduce și o energie vitală, un extaz creator. Fără nesiguranţă, nu există posibilitate. Ne trezim că nu mai trăim „în arenă“, așa cum spunea Teddy Roosevelt, ci în „amurgul gri care nu cunoaște nici victorie, nici înfrângere“.

Nu există moment perfect. Nu există moment în care să știi suficient ca să-ţi garanteze că vei obţine ce dorești. Nici moment în care să fii sută la sută sigur că ești gata să ai un copil, să te îndrăgostești, să-ţi iei o slujbă, să te muţi în celălalt capăt al ţării, să începi o afacere, să-ţi expui munca, să-ţi susţii punctul de vedere, să-ţi urmezi drumul. Totuși, la un moment dat, cu informaţii incomplete, cu emoţii imense, tot va trebui să treci la acţiune. Să-ţi asumi necunoscutul. Să pătrunzi în abisul lui Joseph Campbell și acolo să-ţi descoperi comoara.

Acolo dansează experienţa și emoţia. Acolo posibilitatea își ia zborul. Cele mai măreţe creaţii, relaţiile extraordinare, cele mai preţioase și așteptate experienţe, inovaţii, opere de artă, vieţi provin de la oameni care au fost dispuși să trăiască și să acţioneze în ciuda nesiguranţei, suficient cât să apară măreţia.

Dar cum ajungi în acel punct, cum iei hotărârea și cum treci la acţiune? Așa cum spuneam mai devreme, necunoscutul constituie o provocare pentru majoritatea oamenilor. Acţiunea sub ameninţarea nesiguranţei ne activează centrul fricii din creier. Impulsurile electrice și substanţele încep să gonească prin corp, creându-ne o stare fizică și mentală de disconfort. Anxietatea, îndoiala, teama de a face alegerea greșită sunt sentimentele care ne fac să clădim scenarii apocaliptice

despre desconsiderare și respingere. Se iscă o furtună aproape perfectă de factură chimică, electrică și emoţională. Suntem praf și vrem să scăpăm. Așa că dăm bir cu fugiţii. Ucidem sursa durerii, dar, în același timp, blocăm și posibilitatea. Aceasta a fost viaţa mea timp de ani de zile.

Am obţinut aproape tot ce mi-am dorit în viaţă. Dar, așa cum îmi spunea odată mama, am împărţit aceeași karma. Mereu ajungeam pe lista învingătorilor, dar cu multă suferinţă pe parcurs. Am fost artist, antreprenor, făurar de lucruri toată viaţa mea. M-am născut să creez o viaţă de ceva-uri, din nimic, dar drumul până acolo, trăind mereu cu ghimpele îndoielii, deseori m-a doborât. Am început să mă întreb dacă e vorba doar de karma sau poate mai există și alt drum. De ce unii oameni păreau să facă faţă cu mult mai ușor groaznicei nesiguranţe din procesul creării în artă, afaceri, relaţii, viaţă? Cum puteau accesa marea nesiguranţei fără nici o teamă, pe când alţii – majoritatea, de fapt – se trezeau într-o avalanșă de anxietate? Era ceva genetic? Erau oamenii aceștia supraoameni? Sau era ceva ce se putea obţine cu antrenament? Și, în acest caz, cum?

Aceasta, de fapt, a devenit problema centrală din recenta mea carte Uncertainty: Turning Fear and Doubt into Fuel for Brilliance (Nesiguranţa: transformarea fricii și a îndoielii în combustibil pentru excelenţă). Se pare că foarte puţini oameni sunt construiţi în așa fel încât să înfrunte nesiguranţa cu uşurinţă. Majoritatea nu suntem, cum nu sunt nici mulţi dintre cei mai mari creatori ai timpului nostru. Cum reușesc să reziste în necunoscut suficient cât să creeze lucruri uimitoare, să spună povești nemaipomenite, să își construiască vieţi pline de sens și de mare impact? Oare suferă cu toţii în numele posibilităţii? Consideră că acesta este preţul unei vieţi bine trăite?

Unii, da. Alţii se menajează singuri cu orice, de la medicamente la shopping, dar s-a dovedit că se poate și altfel. Te poţi antrena ca să atingi starea de graţie. Să cultivi uşurinţa de care ai nevoie să supravieţuiești, în primul rând, și apoi să prosperi, în timp ce te ridici din hău și ajungi la ceva extraordinar. Și să nu mori de o mie de ori pe parcurs din cauza îndoielii.

Cum? Culmea e că răspunsurile au fost mereu sub nasul nostru. Sunt mult mai simple decât te-ai aștepta. Trei concepte: atenţie susţinută, mișcare, poveste.

Am discutat despre mindfulness ca metodă de a cultiva conștientizarea. Dar mai este un aspect al practicării sale care o transformă într-un aliat puternic, în

încercarea de a te împrieteni cu nesiguranţa. Te învaţă să renunţi. Toate îndoielile care umplu spaţiul nesiguranţei te pot paraliza şi chiar îmbolnăvi. Atenţia susţinută te poate învăţa să te concentrezi astfel încât să poţi identifica mai uşor când te îndrepţi spre depresie şi cum să faci un lucru simplu. Să renunţi. Poate nu de prima oară, de a o suta sau a mia oară. În timp, repetiţia se transformă în tipar mental. Procesul renunţării la poveștile care te trag în jos și al revenirii la spaţiul posibilităţii devine o stare de spirit din ce în ce mai persistentă. Mi-ar plăcea să vă spun că am ajuns până acolo, apropo. Nu încă, dar am reușit să găsesc foarte multă seninătate în timpul ultimilor ani, pe măsură ce am exersat.

Mișcarea este cel de-al doilea element important în lupta cu nesiguranţa. Deja am vorbit despre mișcare și exerciţiu fizic în detaliu, la Ziua 2 din Vitalitate. Trebuie să știţi deja că din ce în ce mai multe cercetări constată clar că mișcarea este combustibil atât pentru corp, cât și pentru creier. Anxietatea care deseori însoţește acţiunile întreprinse în stare de nesiguranţă poate fi mult diminuată de exerciţiii fizice făcute regulat și intens. Mișcă-ţi corpul, liniștește-ţi mintea!

Povestea este ultimul instrument pe care-l am în vedere. Când pătrundem în spaţiul nesiguranţei, tindem să imaginăm povești care prevăd la nesfârșit eșecul. Trebuie să apăsăm puţin butonul de pauză, apoi să ne gândim la o altă poveste. Una izvorâtă mai degrabă din șansă, și nu din înfrângere.

Atenţia susţinută ne permite să recunoaștem ciclul care ne trage spre depresie și să ne sustragem lui. Mișcarea ne resetează creierul, permiţând instalarea unei stări mai optimiste. Apoi depinde de noi să ne imaginăm o poveste de succes în culori la fel de vii precum cele din scenariul eșecului. Aceste trei instrumente devin triada supremă în ideea de a dobândi rezistenţa necesară pentru a supravieţui suficient nesiguranţei, astfel încât momentele cele mai frumoase ale vieţii, revelaţiile, conexiunile, experienţele cele mai măreţe să devină realitate.

## Explorare zilnică

***Pasul 1 – Creează momentul perfect!***

Stai câteva momente și întreabă-te: „Ce mi-ar plăcea să fac, să creez sau să am și nu fac nimic în acest sens, fiindcă nu e ceva sigur?“ Scrie răspunsul în jurnal. Apoi întreabă-te: „Cum ar arăta și cum s-ar simţi viaţa mea, cum ar fi diferită material, dacă aș obţine ce-mi doresc?“ Scrie răspunsul în jurnal. Acum întreabă-te: „Ce mai aștept?“ Scrie și răspunsul la aceasta.

Există posibilitatea ca lucrul pe care îl aștepţi – un semn de la Dumnezeu, momentul perfect sau o anume informaţie – să nu vină niciodată. Sau să vină doar după ce ai făcut ceva în sensul dorit. Așadar, ce lucru ai putea face, un lucru după care să nu mai stai să aștepţi? Nu la un moment dat, mai târziu, când se vor alinia stelele, ci chiar acum. Da, acum. Scrie în jurnal. În următoarele 24 de ore, fă acel pas. Apoi, în ziua următoare, mai fă unul și încă unul. Momentul perfect e cel în care te hotărăști să acţionezi!

***Pasul 2 – Folosește-ţi instrumentele!***

Dacă nu ai început încă să-ţi exersezi starea de atenţie susţinută sau exerciţiile de mișcare, uită-te acum peste capitolele despre ele și treci la treabă. Mindfulnessul este un medicament care acţionează lent și va dura un timp până vei simţi că înlesnește traversarea necunoscutului. Totuși, mișcarea are și mecanisme rapide și mecanisme lente. Îţi resetează în timp creierul și are un efect de „intervenţie“ mult mai rapid, uneori în câteva minute. De aceea, în zilele noastre, directorii și creatorii de top își consideră rutina zilnică de exerciţii fizice drept sacră. Este ceea ce le permite să-și păstreze sănătatea mentală sub presiunea continuă a nesiguranţei.

***Pasul 3 – Schimbă-ţi povestea!***

Mindfulnessul este ca o lentilă care mărește și cu care poţi vedea mai ușor diferenţele dintre circumstanţe și scenariu. Îţi permite să examinezi o experienţă care te zguduie și să pui niște întrebări care să te facă să te simţi mai bine, chiar

dacă, pe moment, nu poţi beneficia de siguranţă. Care sunt aceste întrebări?

•Care e lucrul cel mai rău ce se poate întâmpla?

•Cât este de probabil să se întâmple, de fapt?

•Cum îmi voi reveni, dacă se va întâmpla?

•Ce aş putea învăţa, care să mă pună într-o poziţie și mai bună, pentru a merge mai departe?

•Care e deznodământul cel mai probabil?

•Care e cel mai dezirabil deznodământ?

Răspunsul la aceste întrebări te va ajuta să nu te mai concentrezi asupra scenariului apocaliptic improbabil şi care deseori te paralizează şi să treci la un set de scenarii mai optimiste și mai realiste, care să îţi inducă o mai mare pace sufletească şi la acţiunea susţinută care să conducă la rezultate mai bune.

## Ziua 8

# Afundă-te în pădure!

În timp ce scriu aceste cuvinte, stau pe un scaun vechi din balconul unui șopron minunat, renovat, din Woodstock, New York. E 5:45 dimineaţa. Familia și, se pare, tot restul lumii nu s-au trezit încă.

Bârne masive cioplite manual formează un cadru de lemn înălţat la 10 metri, pentru a susţine acoperişul cu șindrilă de cedru. La un metru în stânga, stau deschise uşile de sticlă. Aerul răcoros al dimineţii trece prin ele și ajunge la mine, în timp ce ciripitul păsărelelor se îngemănează cu ţârâitul greierilor și, din când în când, un orăcăit de broască se aude dinspre iazul din partea cealaltă a câmpului. Un șir de copaci, de un verde care te umple de bucurie, foșnesc și învăluie șopronul și un versant al muntelui din apropiere.

Îmi vine în minte frumoasa reflecţie a lui Thoreau despre relaţia strânsă dintre natură și viaţă, din Walden, or Life in the Woods (Walden sau viaţa în pădure):

M-am retras în pădure fiindcă voiam să trăiesc deliberat, să înfrunt doar ceea ce e esenţial în viaţă și să văd dacă nu pot învăţa ceea ce avea să mă înveţe, ca să nu constat, când îmi va suna ceasul, că de fapt nu am trăit cu adevărat. Nu voiam să duc o viaţă care nu era viaţă, viaţa e atât de preţioasă; nici nu voiam să mă resemnez, decât în ultimă instanţă. Voiam să trăiesc în profunzime și să sug toată măduva vieţii…

Natura și, mai ales, pădurea au ceva care ne schimbă. Am crescut într-o suburbie din Manhattan care a inspirat East Egg, din Marele Gatsby, iar casa noastră se afla într-un colţ. O șosea ducea spre golf, cealaltă spre un pâlc de copaci cu o reţea de poteci ascunse și cu câteva tufe de zmeură. De regulă, oscilam între cele două destinaţii. Plaja era locul de relaxare când lucrurile mergeau prost acasă sau la școală. Păduricea era locul meu secret, unde mă retrăgeam ca să îmi reîncarc bateriile. Niciodată nu mi-am pus problema alegerii. Pur și simplu, știam când era momentul să mă îndrept într-o parte sau în cealaltă. Uneori cu prietenii, dar

de cele mai multe ori singur.

E un obicei pe care îl am, de fapt, și azi. Acum locuiesc în Manhattan, înconjurat de ritmul dezlănţuit, de revărsarea nesfârșită de oameni, avioane, sirene, macarale, de energia frenetică și de suprastimularea permanentă care definesc un oraș unde oamenii vin ca să „reușească în viaţă“. Totuși, la două străzi spre vest, se află râul Hudson. La trei străzi spre est, se află Central Park, de dimensiunea unui orășel. Este, fără îndoială, cea mai mare invenţie a orașului și, foarte probabil, unicul lucru care te face să poţi trăi totuși în New York.

În orice zi, mă vei găsi strecurându-mă spre unul sau spre celălalt, de cele mai multe ori spre o zonă dens împădurită din mijlocul parcului, numită The Ramble, unde suflul orașului se estompează. Dacă ai fi legat la ochi și ai ateriza direct aici, ai crede că ai ajuns în mijlocul unei rezervaţii naturale aflate departe de omenire (deși, trebuie să recunosc, beneficiază de o mare parte a acesteia, în lunile de vară). Pârâiașele șerpuiesc printre arţari impunători și prin una dintre cele mai bogate flore care a existat vreodată. Mă plimb prin această pădure în fiecare zi, găsesc o buturugă și, pur și simplu, stau. Respir. Observ. Când plec de aici, viaţa e mai bună.

Se pare că japonezii au o denumire pentru asta: shinrin-yoku. Traducerea literală este „baie de pădure“. Cultura japoneză și-a dat seama, de milenii, de legătura strânsă dintre om și natură. Dar în 1982, directorul Agenţiei Forestiere Japoneze a dorit să inspire mai mulţi oameni să-și îmbunătăţească sănătatea petrecând mai mult timp în natură, așa că a creat termenul shinrin-yoku și a lansat o campanie guvernamentală. Programul și expresia au înflorit în conștiinţa publicului japonez în 1990, când, așa cum se detaliază în cartea scrisă de Eva Selhub și Alan Logan, Your Brain on Nature (Creierul tău despre natură), dr. Yoshifumi Miyazaki, de la Universitatea Chiba, a executat o serie de experimente care urmăreau și analizau efectele pe care le avea shinrin-yoku asupra creierului, a fiziologiei și a stării de spirit umane. De atunci, numeroase studii pe mai mult de 1 000 de persoane au confirmat beneficiile. La nivel subiectiv, oamenii simt mai profund fericirea și plăcerea, dorm mai bine și sunt mai energici, mai calmi și mai relaxaţi. Dar se pare că mai sunt și schimbări fiziologice adânci care duc la aceste rezultate. Testele de laborator asupra celor care se relaxează în pădure au arătat următoarele:

•Circulaţia sângelui redusă în zonele din creier care semnalează anticiparea stresului şi a anxietăţii

•Variabilitate îmbunătăţită a pulsului, indicator al rezistenţei şi al sănătăţii circulatorii

•Reacţie imunitară mai bună, mai ales în privinţa celulelor Natural Killer, a celulor antivirale și a proteinelor anticancerigene

În traducere: shinrin-yoku nu doar că te face să te simţi mai bine, ci îţi schimbă și fiziologia într-un mod care te face mai sănătos și mai fericit; și e posibil să te ajute să lupţi împotriva bolilor, a infecţiilor și a cancerului. E interesant că efectele rămân chiar și la o săptămână după ce s-a încheiat experienţa în pădure. Cum și de ce funcţionează asta nu e încă clar, dar un răspuns posibil ţine de substanţele secretate de anumiţi copaci, numite fitoncide. Acești compuși au legătură cu creșterea imunităţii, iar în experimentele japoneze nivelurile fitoncidelor măsurate în aer erau în strânsă corelaţie cu rezultatele benefice obţinute.

Dar nu e vorba doar despre ce e în aer și nici nu trebuie să te afunzi în păduri milenare, pentru a obţine beneficii de la natură. Se pare că și cea mai mică expunere poate ajuta. Așa cum subliniază Selhub și Logan în cartea menţionată, chiar și să privești natura pe fereastră sau să ai plante în cameră sau ca parte a priveliștii pot face o mare diferenţă:

•În mediul de la serviciu, supărarea, depresia, anxietatea și oboseala au scăzut cu 40% pe o perioadă de trei luni doar la vederea plantelor, iar stresul a scăzut cu 50%. În aceeași perioadă, stresul celor care nu aveau plante a crescut cu 20%.

•Pacienţii operaţi s-au recuperat mai rapid și au avut nevoie de mai puţină

medicaţie.

•Deţinuţii care zăreau natura pe fereastră au ajuns de mult mai puţine ori la infirmierie, la fel și copiii care aveau ghivece cu plante în clasă.

În cuvinte simple, natura este un mare instrument de umplere a Găleţii Vitalităţii. Afectează aproape fiecare indicator important al sănătăţii mentale și fizice. Și chiar mai important, ca experienţă, e absolut grozavă! Când mă întorc din sălbăticia din Central Park, după-amiaza târziu, sau dintr-o plimbare pe malul Hudsonului, dintr-unul din parcurile pline de vegetaţie, totul mă face să mă simt altfel. De asemenea, la nivel creativ, pauza pe care ţi-o iei de la muncă duce inevitabil la crearea unui spaţiu pentru o paradă nesfârșită de perspective uimitoare și de idei noi. Aceasta, la rândul său, umple Găleata Contribuţiei.

Așa că poate e momentul să ai în vedere un spaţiu verde al tău sau să te afunzi zilnic în pădure. E momentul să apelezi puţin la natură, ca să îţi elevezi mintea și corpul și să-ţi umpli Găleata Vitalităţii.

## Explorare zilnică

Hai să înlesnim lucrurile! Se poate să-ți spui: „Dar nu am o pădure seculară sau o plajă pe strada mea!“ Nu-ţi face griji. Așa cum am văzut, chiar și cea mai mică sursă de verde poate face o mare diferenţă. Așa că azi o să-ţi dau câteva opţiuni, ca să te asiguri că, indiferent unde te afli, te vei putea bucura de așa ceva.

***Opţiunea 1 – Adaugă plante în spaţiul unde locuieşti şi munceşti!***

Cumpără câteva plăntuţe azi şi plasează-le undeva unde să se vadă, în mod ideal la 30 de centimetri de locul unde stai cea mai mare parte din zi. Desigur, dacă îţi face plăcere şi dacă dispui şi de spaţiul necesar, mergi mai departe şi construiește-ţi propriul sanctuar verde.

***Opţiunea 2 – Afundă-te în natură sau oferă-ţi o shinrin-yoku!***

Găsește un loc cu multă verdeaţă. Poate fi o pădure sau un parc sau, pur şi simplu, curtea unui bloc, cu iarbă şi copaci. Chiar dacă locuiești la oraş, există, probabil, un părculeţ sau o grădină publică unde te poţi plimba sau petrece un timp într-un cadru natural. În timp ce te plimbi sau stai pe bancă, golește-ţi mintea de gânduri şi ia o pauză. Dacă e posibil, lasă-ţi telefonul acasă sau oprește notificările. Ascultă-ţi simţurile! Trage aer în piept şi observă ce senzaţii îţi trezește totul, simte cum miroase. Observă lucrurile în mod conştient. Fii atent la detaliile peisajului, la culori şi texturi. Ascultă cu atenţie. Pe cine sau ce auzi? Observă temperatura, umiditatea, briza, sau orice altă senzaţie. Petrece cel puţin 15 minute în acest loc. Dacă e posibil, încearcă să măreşti acest interval la 40 de minute sau mai mult.

Dacă ţi-ar plăcea şi un mic îndrumar, legat de acest exerciţiu de „observare“, în timp ce te afli în natură, am înregistrat un scurt video care se poate descărca gratuit de pe goodlifeproject.com/bookinsider.

## Ziua 9

# Relaxează-ţi mintea!

Ca tată, să privesc desfășurarea scenei următoare a fost și fascinant, dar și teribil de trist și de frustrant. Doi copii, poate de 10–11 ani, jucau împreună un joc. În runda întâi, copilul din stânga îl bușește zdravăn pe cel din dreapta. În runda a doua, la fel, deși copilul din dreapta pare să se descurce puţin mai bine. Pe la mijlocul rundei a treia, e clar că jocul va fi tranșat din nou în favoarea copilului din stânga. De data aceasta, în loc să încheie runda și s-o încaseze, învinsul a oprit jocul, declarând: „E o prostie. Oricum nu mi-a plăcut niciodată jocul ăsta. Hai să jucăm altceva.“

Adevărul e că asta nu se aplică doar la copiii angrenaţi într-un joc. Cred că aţi fost martorii acestei scene cu protagoniști adulţi în aproape orice domeniu al vieţii. De fapt, mai mult ca sigur am fost cu toţii, la un moment dat, în rolul copilului din dreapta. Și sunt șanse mari să mai fim.

E vorba de ceea ce se întâmplă când lucrurile nu mai merg ușor. Poate e vorba de piedicile pe care le întâmpinăm la muncă, atunci când trecem de la stadiul în care ne simţim în largul nostru la ceva care, pentru prima dată, pare oribil de greu și necesită mai mult efort decât tot ceea ce a trebuit să facem vreodată. Poate e vorba de o relaţie sau de o conversaţie în care, pentru prima dată, ajungem să nu mai avem toate răspunsurile și suntem obligaţi să le aflăm. Poate e meseria sau efortul de a crea o operă artistică sau de a atinge performanţa. Toţi ajungem într-un punct în care lucrurile par cu mult mai dificile ca de obicei. Încercăm să găsim un mod de a merge mai departe, iar când asta nu se întâmplă cu ușurinţă, în loc să ne străduim ceva mai mult, încetăm totul, încetăm să ne mai asumăm riscuri și începem să îi învinovăţim pe toţi ceilalţi, în afară de noi. Ceva e greșit. Dispozitivul, calculatorul sau exerciţiul de rezolvat sunt greșite. E imposibil; nu există om care să poată face asta! Persoana din faţa noastră e groaznică, rea, imposibil de suportat, nu ascultă. E aiurea. Toţi ceilalţi sunt niște proști. Chiar nu mă interesează. Am lucruri mai bune de făcut.

Renunţăm să ne mai angrenăm în ceva pentru care nu ne sunt de folos talentele noastre, pentru o întreprindere în raport cu care e mai mult sau mai puţin sigur că nu vom da greș. Ne îndepărtăm din ce în ce mai mult de invitaţiile vieţii de a evolua, de a crește, de a ne înălţa. Scuzat în exterior, învins pe interior. Dar

nimeni nu va şti vreodată.

Modul în care gestionăm aceste momente, când lucrurile nu mai vin de la sine şi trebuie să muncim mai mult ca niciodată doar ca să ne menţinem pe linia de plutire, joacă un rol important în ceea ce priveşte capacitatea noastră de a obţine ce ne dorim de la viaţă. Aceste momente vor exista mereu; nici o parte a vieţii nu este imună la ele. Carol Dweck, profesoară la Stanford şi autoarea cărţii Mindset: The New Psychology of Success (Mindset: noua psihologie a succesului), a cercetat vreme de zeci de ani ce se întâmplă exact în aceste momente de cotitură. Concentrându-se mai mult pe studenţi, la început, a vrut să înţeleagă de ce unii treceau de aceste momente cu uşurinţă şi continuau să evolueze şi să se perfecţioneze, pe când alţii ajungeau să fie înfrânţi şi deprimaţi.

Se pare că nu ţine de inteligenţă sau de alte lucruri la care ne gândim de obicei. Nu e vorba că studenţii mai isteţi reuşeau să se descurce mai uşor. Cei cu IQ ridicat erau, de fapt, la fel de vulnerabil precum ceilalţi, în faţa eşecului. În realitate, chiar studenţii aşa-zişi dotaţi şi talentaţi se confruntau cu cele mai mari probleme. Cum de era posibil? Ce se întâmpla, în fond?

Răspunsul este extrem de important, fiindcă momentele dificile, când lucrurile se înrăutăţesc şi trebuie să fii capabil să le faci faţă, nu să dai bir cu fugiţii, apar în aproape orice domeniu al vieţii. Dacă fugi şi te ascunzi de fiecare dată când te confrunţi cu ceva dificil, ajungi să închizi uşile care dau spre cele mai provocatoare şi, totodată, cele mai frumoase sfere ale vieţii. Cumva trebuie să găsim o cale să trecem de aceste puncte de cotitură şi să accedem spre următoarea treaptă a succesului, în aproape toate domeniile vieţii. Dar cum?

Cercetarea lui Dweck a scos la iveală ceva uimitor. Capacitatea de a rezista şi de a triumfa până la urmă, când lucrurile devin dificile, ţine mai puţin de abilităţile înnăscute, şi mai mult de convingerea că succesul presupune talent şi efort. Dacă eşti de părere că succesul apare ca urmare a vreunui talent înnăscut, ceva ce ai sau nu, de cele mai multe ori, te descurci mai prost. E mai probabil să dai înapoi şi să-ţi cauţi scuze când lucrurile devin dificile. Are logică. Dacă succesul ţine de talent, în momentul când lucrurile nu mai vin de la sine, te gândeşti că ţi-ai atins limita înzestrărilor. Orice talent ai avea, te-a dus până în punctul în care te afli acum, dar atât. Dacă încerci mai tare, nu vei ajunge nicăieri. Dacă munceşti mai mult, nu va fi nici o diferenţă. Ai făcut tot ce se putea cu ce ai, iar acum e momentul să treci mai departe.

Nu doar că nu e adevărat, ci mai e și o pastilă greu de înghiţit, mai ales dacă ţi-ai asumat identitatea cuiva cu un anume talent și eşti recunoscut public pentru asta sau dacă ţi-ai construit o reputaţie în acest fel. Deci, în loc să spui: „Îmi pare rău, talentul meu nu mă va duce acolo“, te scuzi, te gândești de ce nu mai are rost să încerci și renunţi. Dweck numește aceasta „mentalitate fixă“, convingerea că succesul provine dintr-un talent înnăscut care are, în mod firesc, un punct culminant.

Dacă însă crezi că succesul ţine mai mult de efort decât de talent, când apar acele momente dificile, adopţi un alt tip de abordare. Le consideri drept ocazii de a învăţa și de a evolua. Treaba ta e să îţi dai seama cum să profiţi de încercarea prin care treci, să continui să muncești din greu, să explorezi noi moduri de a face faţă situației și de a cere ajutor de la profesori, mentori, ghizi. Deși tot ar putea necesita eforturi serioase și asistenţă, așa e mai probabil să percepi provocarea nu ca pe un blocaj, ci ca pe un test. Nu e un semn că ai ajuns la capătul drumului, ci o ocazie să mergi mai departe, să încerci mai mult, să faci ceva altfel, să ceri ajutor, să inovezi, să înveţi. Asta și faci.

Această perspectivă, pe care Dweck o numește „mentalitatea flexibilă“, combinată cu efortul căruia îi dă naștere, duce mai degrabă la evoluţie, decât la înfrângere, în confruntarea cu greutăţile. Asigură o evoluţie constantă și dorinţa de a accepta, nu de a fugi de provocările multiple cu care te confrunţi. Îţi permite să resimţi momentele de dificultate ca pe niște porţi de acces către noi posibilităţi. Așa cum scrie Dweck în cartea sa, „când perseverezi și nu te abaţi din drum, chiar și când (de fapt, mai ales când) lucrurile nu merg bine, este semn că te încadrezi în mentalitatea flexibilă. Aceasta e cea care le permite oamenilor să prospere chiar și în cele mai complicate perioade din viaţa lor.“

Apare o întrebare. Cum este mentalitatea ta? Fixă sau flexibilă? Și, dacă e fixă, o poţi schimba?

După spusele lui Dweck, cu toţii avem atât mentalitate fixă, cât și flexibilă, în proporţii variabile. Poate îţi dai seama imediat care este a ta. Când eram mai tânăr, aveam mai degrabă mentalitate fixă, dar în ultimii ani m-am orientat mult mai mult spre cea flexibilă. Sunt de părere că talentul contează, dar, când e vorba de a obţine succesul în aproape orice domeniu al vieţii, efortul și disponibilitatea de a cere ajutor sunt cu mult mai importante. Pentru explorarea de mai jos, voi împărtăși unele dintre problemele ridicate de Dweck, cu scopul de a vedea unde te afli în acest moment.

Dacă eşti puternic înclinat spre flexibilitate, e grozav. Ţine-o tot aşa! Dacă însă eşti mai înclinat spre fixitate, vestea bună e că poţi învăţa mentalitatea cealaltă. De fapt, însăşi conştientizarea diferenţei poate duce deseori la schimbare. Azi vom explora câteva moduri de a dezvolta mentalitatea flexibilă. Ţine totuşi minte, așa cum spunea atât de elocvent Dweck, în articolul ei din septembrie 2015, din Education Week, că „drumul spre mentalitatea flexibilă este o călătorie, nu ceva ce declami și gata“. Fă ce trebuie făcut, dar acordă-ţi timp!

## Explorare zilnică

***Pasul 1 – Eşti, mai degrabă, fixist sau flexibil?***

Poate că ai deja păreri clare despre cum priveşti provocările şi evoluţia. Dacă nu, Dweck a propus o mulţime de întrebări într-un articol din Education Week. Când te confrunţi cu probleme, ea adresează întrebările următoare:

•Te simţi excesiv de anxios sau o voce interioară te avertizează să fugi?

•Te simţi incompetent sau învins?

•Îţi cauţi scuze?

•Devii defensiv, furios sau doborât, în loc de a fi interesat să înveţi din experienţă?

•Fii atent ce se întâmplă când vezi pe cineva mai bun ca tine la ceva ce contează pentru tine. Te simţi invidios şi ameninţat sau dornic să înveţi mai mult?

Dweck, de asemenea, sugerează să te gândeşti şi la modul în care primeşti criticile. Te fac să reacţionezi în vreunul dintre modurile descrise mai sus? Acestea sunt, toate, semne de fixitate. Pe de altă parte, dacă priveşti provocările şi criticile drept ocazii de a învăţa, de a creşte, de a te perfecţiona, de a trece la următorul nivel al succesului, cu nerăbdare şi entuziasm, atunci e mai probabil să tinzi spre mentalitatea flexibilă.

***Pasul 2 – Antrenează-te pentru mentalitatea flexibilă!***

Dacă vei constata că tinzi mai degrabă spre mentalitatea fixă, nu e totul pierdut. Cu exerciţiu şi în timp, te poţi antrena şi deveni mai orientat spre flexibilitate. Deci un rol important îl are modul în care te raportezi mental la provocări şi modul în care gândeşti.

În următoarele 24 de ore (şi, sperăm, şi după), în orice moment când te trezeşti gândindu-te „Nu sunt bun la asta, nu pot să fac asta, nu am capacitatea să…“, pune cuvântul încă la final. Reaminteşte-ţi că priceperea ta de a face aproape orice ţine de capacitatea ta de a fi deschis la nou, de a te implica, de a învăţa din provocări şi teste. Calea mai rapidă spre succes şi perfecţionare este de a accepta, nu de a fugi de provocări. Gândeşte-te la fiecare oportunitate de a face ceva ce nu poţi face încă, de a învăţa ceva ce încă nu ştii, ca la un dar. Un catalizator al succesului.

Se prea poate să dai greş. Se poate să te chinuieşti. Se poate să ai nevoie să ceri ajutor. Se poate ca oamenii să vadă toate acestea. Dar, de asemenea, vei învăţa şi te vei dezvolta în moduri pe care nici nu ţi le-ai imaginat vreodată! Şi o vei face cu o viteză exponenţială, în loc să rămâi prins în capcana fricii.

Aminteşte-ţi, ceea ce te străduieşti să obţii nu e perfecţiunea; nu e câştigul uşor sau evitarea eşecului. Este darul dezvoltării, ocazia de a evolua. Viaţa în limitele

fricii nu e o viaţă bine trăită.

## Ziua 10

# Ia-o încet!

Doar mie mi se pare, sau viaţa chiar se mişcă într-un ritm ameţitor, în vremurile noastre?

Pe vremea când eram avocat, lucram într-o megacompanie cu birourile aflate în două blocuri-turn. Partenerul meu era sus, în unul dintre ele, iar eu la etajele superioare din celălalt turn (deşi nu la fel de sus ca el, desigur). Ca să ajung din biroul meu în al lui, trebuia să ies în hol, să ajung la recepţie, apoi să aștept liftul, să cobor în holul principal, să mă duc la liftul din celălalt bloc, să urc la etajul respectiv, apoi să merg pe hol până în biroul lui.

Era și dintr-o generaţie care nu stătea niciodată cu calculatorul deschis. Pur și simplu, nu era stilul lui. Singurul mod în care puteai lucra cu el era în persoană.

Ne ocupam de un proiect uriaș care avea un termen-limită ridicol. Eu mă îngrijeam de obligaţiuni, deci mereu aveam de-a face cu termene-limită, cu cotarea companiilor la bursă, cu lansarea, fuzionarea, dezmembrarea unor chestii. Miza era, de fiecare dată, foarte importantă. De aceea ne angajau oamenii. Făceam imposibilul, fără să încurcăm lucrurile. Se pare însă că eu nu primisem circulara legată de această ultimă parte.

Aveam un program infernal și trăiam în acel spaţiu straniu unde timpul părea să încetinească din când în când, ca mai apoi s-o ia brusc la goană. Pe măsură ce ne apropiam de data de predare, ajungeam să mă mișc din ce în ce mai repede. Problema e că eram încă foarte neexperimentat. Aveam nevoie de o grămadă de indicaţii și de aprobări de la partenerul meu, la fiecare cuvânt, sugestie, corectură. Asta însemna să refac drumul complicat până la biroul lui, iar, și iar, și iar. Asta mă costa timp preţios și mă forţa să mă mișc chiar și mai repede.

Ritmul a început să mă afecteze. Devenisem o masă gâfâitoare de anxietate hiperproductivă. Sau așa credeam eu. De fapt, nu doar că ritmul acesta îmi îndepărtase orice bucurie, dar începuse și să-mi afecteze calitatea muncii. Am început să fac greșeli. Cu cât mă mișcam mai repede, cu atât făceam mai multe greșeli. Uneori nici nu-mi dădeam seama cât de mult îmi ieșisem din ritm, până când nu mă trezeam în lift către turnul greșit, unde cineva care avea habar pe ce

lume era îmi spunea încotro s-o iau. Apoi am început să uit lucruri. Mă fâţâiam prin lifturi cu un teanc de documente gata de semnat, fără să iau şi ultima pagină. Mă întorceam după ea. Mai repede. Reformulam documentele, dactilografiam mai repede, gândeam mai repede, beam mai multă cafea, făceam chiar şi pipi mai repede (da, e posibil!), apoi o zbugheam spre lift. Tot nu era suficient. Trebuia şi mai repede! Prea multe de făcut, prea puţin timp. Trebuie să fiu perfect!

La un moment dat, pur şi simplu m-am oprit şi m-am aşezat (bine, mai degrabă m-am prăbuşit – şi probabil că şi ciocolata a avut un rol), întrebându-mă: „Ce naiba fac?“

Ritmul infernal îndepărtase orice fărâmă de bucurie din întreaga experienţă, doborându-mă mental şi chiar fizic. De asemenea, îmi limitase capacitatea de creaţie, care mă făcea să mă simt bine, mândru de mine şi competent. Mă simţeam, acum, ca şi cum nu mai aveam o contribuţie semnificativă; pur şi simplu, încurcam lucrurile. Aşa că am pus totul pe PAUZĂ şi am încercat un mic experiment. L-am numit experimentul „în fuga mare, minus unu“.

Am avut, astfel, o revelaţie. Cu cât mă mişcam mai rapid, cu atât făceam mai multe greşeli, care mă obligau să cresc şi mai mult viteza, astfel încât mai întâi să compensez greşelile făcute, apoi să revin la ceea ce aveam de făcut. Eram prins într-un vârtej epuizant şi neproductiv. Mă simţeam groaznic. Ce-ar fi, m-am întrebat, dacă aş face exact pe dos? Ce-ar fi dacă, de fiecare dată când simţeam nevoia de a mări viteza, pur şi simplu aş încetini ritmul? Nu mult, ci doar cât să simt că aş putea să îmi fac cel mai bine treaba, să fac mai puţine greşeli şi, în primul rând, să mă întorc la un ritm la care să mă simt puţin mai prezent şi să mă bucur de aventură cât mai mult posibil. Intuiam că un ritm mai lent mă va face şi mai fericit, şi mai bun în ceea ce privea munca pe care o făceam.

De fiecare dată când mă trezeam că măream viteza, gâfâiam şi mă agitam, treceam pe PAUZĂ, spuneam efectiv „Las-o mai moale!“ şi apoi reduceam ritmul, până mă simţeam confortabil. A funcţionat. Am început să îmi îndeplinesc mai bine sarcinile de serviciu şi să mă simt mult mai bine în timp ce făceam asta. Tot ceea ce a trebuit să fac a fost o mică ajustare.

Derek Sivers, fondatorul CD Baby şi un tip foarte de treabă, a împărtăşit recent o experienţă similară pe blogul lui. Locuia pe plajă la Santa Monica, în California.

De câteva ori pe săptămână, își lua bicicleta și făcea o tură de 24 de kilometri pe ţărmul oceanului. Cu un efort titanic, Sivers pedala cât de rapid putea, „dădeam tot ce puteam, 100%, cu capul jos, roșu la faţă, sprintând puternic“. Termina cu totul epuizat și mereu în aproximativ 43 de minute. După câteva luni, ieșirile cu bicicleta au devenit din ce în ce mai puţin plăcute, epuizându-l, așa că a decis să încerce un experiment. În loc de pedalatul în forţă, cu capul în jos, va încerca să se relaxeze, să se bucure de plimbare și să facă doar jumătate din efortul iniţial. La prima ieșire s-a distrat de minune. Era „relaxat, zâmbitor, priveam în jur. Nu roșu la faţă… abia dacă simţeam că fac vreun efort.“ A văzut delfinii înotând în ocean, iar un pelican i-a zburat pe deasupra capului. Aceste lucruri mici au fost suficiente ca plimbarea să fie considerată o mare reușită. Dar când și-a verificat ceasul, a avut o mare surpriză:

„Când am ajuns la final, am verificat cronometrul. 45 de minute. Ce? Cum e posibil? Da. Am verificat iar. 45 de minute, în comparaţie cu cele 43 pe care le scoteam în mod normal. Deci se pare că tot efortul meu infernal, care mă făcea să mă înroșesc la faţă și să storc toată energia de care dispuneam, nu-mi dădea decât un avans de 4%. Și puteam s-o iau ușor și tot să obţin 96% din rezultate. Dar ce diferenţă faţă de ceea ce simţeam! Am parcurs aceeași distanţă, în aproximativ același timp, dar o dată într-un mod care m-a lăsat fără suflu, iar o dată într-unul care m-a revigorat.“

Deseori ne plângem de ritmul infernal al vieţii, de viteza incredibilă și de faptul că suntem ocupaţi, ceea ce ne secătuiește de energia vitală și nu ne lasă să ne bucurăm de momentele vieții. Încercăm să explicăm, spunând: „Am treabă cât pentru trei oameni. Normal că trebuie să-mi aglomerez programul și să alerg prin viaţă într-un ritm infernal. Desigur, e groaznic. Mă face nefericit. Mă simt de parcă nu pot respira aproape jumătate din timp. Nu mă pot opri. Dar, până nu se pune la punct clonarea umană, cum să duc la bun sfârșit tot ce am de făcut?“

Cum, într-adevăr?

Dar dacă toate lucrurile care trebuie făcute nu sunt lucrurile care contează? (Vom discuta mai pe larg despre asta în alt capitol.) Și dacă modul mai bun și mai distractiv de a rezolva treburile nu e de a mări ritmul, ci de a-l încetini?

A mers la mine. A mers la Derek. Ar putea oare merge și la tine?

Un adevăr simplu: tu alegi să fii ocupat și să trăiești într-un ritm rapid.

Alegem să trăim într-un ritm rapid și să fim ocupaţi fiindcă avem impresia că așa vom obţine ce ne dorim. De foarte multe ori, nu e așa. Faptul de a fi rapid și ocupat distruge calitatea vieţii. Ne face să ne simţim de parcă fiecare bucăţică de spaţiu din viaţă e ocupată și nu ai loc să te miști. În loc să dai frâu liber productivităţii și potenţialului, te împotmolești. Ne păcălim crezând că facem mai multe mai repede, dar, de fapt, am putea face același volum de treburi în același sau chiar în mai puţin timp, cu mai multă seninătate, scăzând, și nu mărind viteza. La final, rămânem cu lipsa de satisfacţie și nu ne putem retrage din vâltoare. Doar că nu e chiar așa. E doar o iluzie.

Depășiţi de situaţie, în goana mare, ocupaţi – nu așa ni s-a dat să fim în viaţă, așa am ales noi să fim. Cu rare excepţii, aceste atribute sunt, mai degrabă, distructive, decât constructive. Așa cum scria Sivers la finalul eseului său, „mare parte din efortul meu nu părea deloc să fie efort, ci doar stres ineficient care punea capac la toate, dându-mi doar iluzia că fac maximum posibil“.

Poate e timpul să faci o pauză și să încerci un experiment. Ce-ar fi dacă azi, în loc să măreşti ritmul, l-ai încetini?

## Explorare zilnică

Mai întâi, uită-te la ce ai de făcut azi (sau mâine, dacă e seară). Întreabă-te ce contează cu adevărat. Capitolul care urmează, pe această temă, „Descoperă ce contează!“, te va ajuta să decizi. Apoi întreabă-te la ce poţi zice nu. Vei găsi sfaturi pentru asta într-un alt capitol, „Învaţă să spui nu cu dragoste!“. Apoi, încearcă acest experiment. În următoarele 24 de ore, încetinește ritmul. În clipa în care constaţi că alergi, că te agiţi, gâfâi, că uiţi lucruri și faci greșeli din cauză că te grăbești sau că ești prea ocupat, spune STOP!

Respiră. Schimbă vitezele. Ieși de pe banda de depășire.

Alege să încetinești ritmul, chiar și doar puţin. Observă ce te înconjoară.
E aproape garantat că poţi încetini puţin, și tot vei reuși să rezolvi ceea ce ai de făcut, și cu mult mai mult spaţiu pentru momente de respiro și de graţie, în timpul procesului. Ca peste tot în această carte, nu te oblig să mă crezi orbește.

Încearcă să vezi ce ţi se potrivește. Apoi rezervă-ţi câteva minute, ca să scrii în jurnal cum a fost. Împărtășește-le experienţa colegilor tăi de la Good Life Project. Cel mai important e să ţii minte că, doar cu rare excepţii, ritmul infernal și faptul că ești mereu ocupat sunt propriile alegeri. Dacă nu-ţi place cum te simţi, fă alte alegeri.

# GĂLEATA CONECTĂRII

## Ziua 1

# Descoperă-ţi punctul de inserţie socială!

Există un moment minunat pe care Susan Cain, o mamă din New York și autoarea volumului Quiet: The Power of Introverts in a World That Can’t Stop Talking (Liniște: puterea introvertiţilor într-o lume căreia nu-i mai tace gura), îl descrie în cartea ei. Abia intrată în adolescenţă, s-a dus pentru prima dată într-o tabără de vară, cu o valiză plină nu cu suveniruri sau cu lucruri de ronţăit, ci cu cărţi. Crescuse într-o casă de intelectuali. Timpul petrecut în familie însemna, de cele mai multe ori, să stea toți în aceeași cameră, citind sau studiind în liniște. Îi plăcea ideea de solitudine în grup. O avea în sânge. În ambientele tăcute și intime se simțea ca acasă. Tabăra de vară, se gândise ea, va fi la fel, doar cu mai mulţi copii, cu toţii devorând cărţi în liniște, în paturile lor suprapuse. Vai!

Cain și cu mine avem aceeași structură, ca aproximativ o treime din adulţi. Îmi place să fiu în centrul atenţiei (deși a existat o vreme când asta mă făcea să vomit). Întrebările de după un discurs în plen sunt momentul cel mai plăcut pentru mine. Conversaţia, schimbul emoţional și intelectual și ocazia de a interrelaţiona și de a ajuta la rezolvarea problemelor în timp real – toate acestea mă fac foarte fericit. E ca și cum aș fi altcineva. Totuși, în clipa în care închei, aș vrea să dau bir cu fugiţii. Caut deseori o ușă din spatele scenei care să îmi permită să mă strecor în stradă și, pur și simplu, să petrec puţin timp plimbându-mă singur. Dacă în apropiere se află o apă sau un colţ de natură, cu atât mai bine. Dacă am pălărie, o pun pe cap. Dacă am glugă, o pun pe cap. Ochelarii sunt absolut obligatorii.

Nu e vorba că nu-mi plac oamenii; iubesc oamenii. Dă-mi voie să nuanţez: îmi place să fiu în preajma oamenilor care trebuie, în felul în care trebuie, la momentul potrivit și pentru răstimpul potrivit. Cum vine asta? Sunt o persoană introvertită. N-am înțeles niciodată ce înseamnă asta, până când nu mi-a explicat Susan. Introversia și extraversia, mi-a spus, nu te categorisesc dacă ești antisocial sau îngrozit de oameni. Nu se referă la faptul că ești sufletul petrecerii sau că știi cum să vrăjești un public. E ceva mult mai profund de-atât. E cu mult mai complex și, în același timp, foarte simplu. Se referă la măsura în care te împlinește sau te secătuiește faptul de a fi în preajma oamenilor.

Eu, unul, când cobor de pe scenă, oricât de mult mi-a plăcut să fiu în faţa

mulţimii, mă simt epuizat. Experienţa respectivă mă aduce cu energia pe zero, iar gândul de a mă muta în sala vecină, ca s-o iau de la capăt, mă îngrozeşte. Am petrecut ani întregi luptându-mă cu această idee, până când mi-am dat seama că nu e nimic în neregulă cu mine. E perfect să fiu eu şi să fac ce am de făcut în modul în care simt eu. Cartea lui Susan a jucat un mare rol în raport cu această conştientizare.

A-ţi umple Găleata Conectării nu înseamnă doar să găseşti şi să creezi relaţii cu oamenii potriviţi; înseamnă s-o faci în modul în care trebuie. Mediul, contextul, volumul joacă un rol important. Mai degrabă aş relaţiona profund cu o singură persoană într-o parte a sălii, decât să merg din om în om, asigurându-mă că interacţionez cu toată lumea. Aş intra într-o sală fără să atrag atenţia asupra mea, percepând energia, participanţii, atmosfera, fără să mă grăbesc şi cu suficient timp ca să mă obişnuiesc cu totul, mai curând decât să intru însoţit şi făcând vâlvă. Prefer să stau la o şuetă cu un grup restrâns de prieteni apropiaţi, decât să merg din club în club cu un grup mare. În facultate stăteam aproape în fiecare seară, de joi până sâmbătă, în cluburi şi dansam până la 4 dimineaţa. Ne mişcam cu toţii înghesuiţi pe ring, alături de o mare de oameni, şi îmi plăcea la nebunie – fiindcă eu eram DJ-ul, care punea muzică la adăpostul cabinei de mixaj. Căştile de pe urechi erau un alt semn că mă aflam la locul potrivit; toţi ceilalţi, pur şi simplu, trebuiau să meargă să danseze.

Mă caracterizează ceea ce mi-a prezentat odată Cain, în timp ce luam un prânz liniştit, drept „socializare selectivă“. Iubesc oamenii. Sunt doar selectiv în ceea ce priveşte cine şi cum. Să ştiu acest lucru, precum şi că e în regulă, că nu e cazul să încerc să mă schimb, îmi dă un sentiment extraordinar de eliberare. Deşi toată viaţa am crezut că orientarea mea socială e ceva care nu se poate schimba, se pare că şi noi, introvertiţii, avem ceva extraordinar de oferit, când ni se permite să funcţionăm în starea noastră naturală. Nu e nimic de vindecat, ci doar de cultivat şi de acceptat. Găseşte oamenii potriviţi, apoi găseşte sau creează un mod de a fi cu ei, într-un context şi într-un mediu care să-ţi permită să te simţi împlinit, şi nu stors de energie. Aşa funcţionează Găleata Conectării.

Sunt mari şanse să ştii deja dacă eşti puternic extravertit sau introvertit. Extravertiţii, cel mai probabil, ştiu imediat şi îşi apără cu străşnicie orientarea, fiindcă societatea validează şi încurajează extraversia ca singura cale spre succes. Extravertiţii vor să fie văzuţi ca atare, sunt cei care deţin secretul succesului. Introvertiţii deseori stau în umbră. Ei ştiu, în adâncul lor, că aşa sunt făcuţi, dar viaţa le-a arătat că e ceva ce ar trebui reparat, aşa că deseori îşi ascund

introversia și încearcă să i se împotrivească. Se prefac că sunt extravertiţi pentru scurte perioade, încercând să pară „normali“, dar sfârșesc prin a se simţi epuizaţi.

Este mai mult decât tragic, deoarece, așa cum arată atât de frumos Susan Cain, puterea, posibilitatea și potenţialul de a contribui în lume, asociate cu o abordare introvertită, sunt uimitoare. Departe de a fi un dezavantaj, e un dar. Ca să despachetezi darul, totuși trebuie ca mai întâi să-l accepţi. Dacă este și cazul tău, acum e momentul să-ţi accepţi sinele tăcut și introvertit.

Există și o a treia categorie de oameni, care se situează undeva între cele două – ambivertiţii. Și nu, nu e vorba de mamifere care pot respira și pe uscat și în apă, deși am întâlnit unele fiinţe umane care mi-au dat de gândit, la capitolul acesta. Orientarea socială nu e ceva fix, e mai curând o scală ajustabilă, cu extraversia la un capăt și introversia la celălalt, iar aspectul ambivert (combinaţia dintre ele) se află la mijloc, între cele două.

Poţi constata că te situezi clar la unul dintre capete sau în mijloc. În orice caz, este important să-ţi știi orientarea socială atunci când încerci să umpli Găleata Conectării. Îţi permite să înţelegi mai bine ce tipuri de medii sociale îţi vor facilita înflorirea personală și profesională. Te ajută să înţelegi ce oameni și ce conversaţii te vor satisface și care te vor epuiza. Îţi va conferi și un simţ mai bun referitor la cum să intri și să ieși din situaţii sociale, cum să interrelaţionezi și cum să pleci de lângă oameni într-un mod care să te lase încă plin de energie și conectat, iar nu epuizat și izolat.

Obișnuiam să socializez cu publicul după discurs, deoarece credeam că asta trebuie să fac. Eram de acord să merg la reuniuni în noaptea de dinainte sau imediat după. Nu mai fac asta. În loc să mă întâlnesc cu prietenii în baruri sau cluburi, soţia mea și cu mine invităm un grup restrâns la o cină liniștită. Dacă am programat un eveniment major, mă asigur că am pregătite căi de scăpare, ca să mă refac și să îmi reîncarc bateriile, trecând imediat de la a fi în mijlocul mulţimii la a mă plimba prin pădure sau a citi în camera mea.

Acum e momentul să îţi explorezi propriul stil social.

## Explorare zilnică

Care este orientarea ta socială? Atunci când ai citit acest capitol, dacă ai o orientare clară, deja ţi-ai identificat-o. În acest caz, scrie-o pe hârtie. Apoi spune-ţi: „Mi-o asum“.

Majoritatea extravertiţilor îşi construiesc, în mare parte, viaţa în jurul capacităţii de a-şi reîncărca bateriile prin socializare. Introvertiţii, pe de altă parte, deseori fac eforturi să devină extravertiţi. Dacă acesta e cazul tău, ai permisiunea să încetezi. Gândește-te la obligaţiile sociale din viitorul apropiat și răspunde la întrebarea: „Treaba asta mă umple de energie sau mă obosește?“ Dacă te obosește, dar ai promis că vei face acel lucru, planifică o activitate de recuperare imediat după, ca să-ţi poţi reveni în solitudine sau prin legături mai intime și mai liniștite. Dacă te poţi sustrage de la ceea ce ai planificat, gândește-te cum ai putea schimba lucrurile astfel încât să poţi obţine ceea ce ai intenţionat de la situaţia respectivă de socializare, dar într-un mod care să se potrivească mai bine cu orientarea ta socială.

În cazul în care nu ţi-e clar dacă eşti introvertit sau extravertit, se poate să fii mai aproape de mijloc, în partea ambivertită a scalei. Asta înseamnă că poţi fi un pic cameleonic, uneori sufletul petrecerii, alteori cel care nu vrea decât să stea liniștit în colţișorul lui. Asumă-ţi și asta.

Dacă vrei să aprofundezi explorarea, nu pot decât să-ţi recomand cu căldură cartea lui Cain, care mie mi-a schimbat perspectiva. Chiar dacă nu există un test infailibil care să-ţi spună exact cât de introvertit, de extravertit sau de ambivertit eşti, Susan și echipa ei au creat un instrument online simplu care îţi oferă un răspuns destul de solid și pe baze ştiinţifice. Pur și simplu, trebuie să răspunzi la câteva întrebări în 60 de secunde și gata. Îl poţi găsi, împreună cu alte resurse utile, la quietrev.com/the-introvert-test.

## Ziua 2

# Găsește-ţi oamenii!

Acum câţiva ani, m-am trezit singur în San Francisco, cu o seară liberă la dispoziţie. Am sunat câţiva prieteni, care nu se cunoșteau toţi între ei. Șapte în total. În seara aceea, ne-am reunit cu toţii într-un superb restaurant din The Mission. Am deschis câteva sticle de vin, gazda ne-a adus câte ceva de mâncare, apoi distracţia noastră a dus la închiderea localului pentru public. „Nu întreba, doar gustă!“ a devenit cuvântul de ordine, în timp ce maestrul bucătar a început să ne aducă o sumedenie de bucate care umpleau mereu masa. Am schimbat locurile între noi, am mâncat pe săturate, s-au format prietenii care au crescut de atunci și s-au transformat în relaţii profunde pe viaţă. Și în seara aia, da, chiar s-a închis localul pentru noi.

Când am plecat, în sfârşit, din restaurant, nimeni n-a vrut să părăsească grupul. Nu era vorba doar de cină, ci de sentimentul că se întâmplase ceva mai presus de normalitate. O legătură mai profundă. În acel loc. În acel moment, cu oamenii aceia minunaţi, aveam sentimentul apartenenţei. Eram printre ai noştri. Deşi seara până la urmă s-a încheiat, energia din acele momente, legăturile pe care le-am format au rămas intacte în vieţile tuturor, cu o excepţie. Din păcate, în vara anului 2015 am pierdut un drag prieten, pe Scott Dinsmore, într-un accident pe Kilimanjaro. A fost o pierdere pe care cu toţii am resimţit-o profund, mai ales că aveam o legătură atât de strânsă. Există, desigur, un motiv pentru o astfel de legătură. Una care e mai presus de vinul bun și de mâncarea gustoasă.

Fiinţele umane sunt fiinţe sociale din naștere. Vrem să avem sentimentul de apartenenţă. Fără el, ne simţim izolaţi și singuri. Cu toţii ne simţim astfel uneori. E normal. Când devine un mod de viaţă sau modul tău de a vedea în viitor însă, efectul poate fi devastator, după cum scria în Loneliness (Singurătate) John Cacioppo, profesor în Chicago și director al Centrului pentru Neuroștiinţe Cognitive și Sociale. IQ-ul și capacităţile personale suferă serios, la fel și autocontrolul, și asta te face susceptibil la orice fel de probleme, de la mâncat și băut compulsiv la asumare de riscuri de tot soiul. Mâna sus dacă ai încercat la un moment dat să rezolvi problema singurătăţii prin băut și mâncat excesiv. Singurătatea poate duce la o listă lungă de probleme de sănătate, de la accelerarea evoluţiei maladiei Alzheimer până la slăbirea sistemului imunitar și deteriorarea stării de spirit, rivalizând, ca efect distructiv, cu hipertensiunea,

obezitatea, fumatul și inactivitatea laolaltă. Fie că îţi place sau nu, suntem programaţi psihologic și fiziologic să-i găsim și să fim împreună cu ai noștri. Asta, desigur, duce la întrebarea-cheie.

Cine sunt ai noștri și cum îi găsim?

Cu toţii am avut experienţa de a fi invitaţi la un club, la o cină, la o petrecere sau la o altă adunare unde se aflau o grămadă de oameni în jurul nostru, iar noi să stăm în mijlocul lor, devastator de singuri. Sentimentul de apartenenţă nu se câștigă într-un singur mod. Nu există o formulă unică. Nici genetica și nici circumstanţele nu garantează că vei găsi ce-ţi trebuie în sânul propriei familii. După ce am studiat numeroasele cercetări care se referă la sentimentul de apartenenţă, după sute de ore discutând cu profesori și după ce am construit o serie de comunităţi strâns legate, atât fizice, cât și virtuale, cu zeci până la mii de membri, am constatat cum apare un tipar.

Apartenenţa ține de siguranţă. Trebuie să existe înţelegerea, fie explicită, fie clar implicită, că locul și relaţia în care ești sunt suficient de sigure ca să te manifești prin eul tău adevărat. Poţi lăsa să cadă masca și poţi fi văzut, auzit, simţit și acceptat fără resentimente sau solicitarea de a te schimba. Acesta e, de fapt, singurul lucru de o importanţă majoră asupra căruia ne concentrăm când ne ocupăm de dezvoltarea programării sau a experienţelor de la Good Life Project. Știm că urmează să le cerem membrilor să fie ei înșiși, să fie deschiși și vulnerabili. Dacă nu arătăm clar că mediul pe care îl creăm e un loc sigur unde ei să poată face asta, totul pică. Deci muncim mult pentru a oferi aceste garanţii, asigurându-ne că participanţii se simt în siguranţă. Acest unic aspect, în sine, a avut un efect aproape miraculos asupra rapidităţii și profunzimii relaţiilor formate și asupra legăturilor și a apartenenţei similare cu aceea din relaţiile de familie (nu de genul disfuncţional) care au rezultat. Am văzut oameni din toate mediile, de toate vârstele, de toate credinţele, din toate zonele lumii devenind prieteni apropiaţi, pur și simplu fiindcă au găsit un loc în care să fie ei înșiși împreună și să nu fie judecaţi. Totul începe cu siguranţa.

Apartenenţa, de asemenea, se referă la valorile și la credinţele împărtășite. Good Life Project a demarat, practic, prin „Cele 10 porunci ale treburilor grozave“, care, de fapt, erau doar un set de opinii și convingeri despre cum să ai aport în lume. La puţin timp după ce le-am formulat, am publicat ceea ce am numit „Crezul vieţii mele“, o culegere de 35 de idei provenind din poruncile inițiale.

Acest document ocupă un loc central pe site, cu mențiunea „Despre asta e vorba. Dacă și tu crezi la fel, vino cu noi.“ Deci când vreo 350 de oameni se urcă în avioane, în vapoare, în trenuri, în mașini, în toată lumea, și se strâng în tabăra GLP, o dată pe an, ei vin mai ales fiindcă și ei văd lumea în același fel ca noi. Vor să fie în preajma celor care au ochelari cu lentile de aceeași culoare. Și au încredere că le vom crea un mediu sigur unde să își arate adevărata față și să fie acceptați așa cum sunt. Vârstele celor care vin sunt între 18 și 78 de ani, dar cei mai mulți sunt de vârstă medie. Mulți vin singuri, pornind din diverse țări, agitați, dar entuziasmați. Atât e de puternică dorința de a fi cu cei asemănători lor! Au încredere că nu vom trata lucrurile cu neseriozitate și că experiența avută duce la legături care durează o viață și la minunate prietenii și colaborări.

**NU ÎNCERCA SĂ FII DIFERIT,**
**ASUMĂ-ȚI CĂ EȘTI DEJA!**

**SUPRAVEGHEAZĂ-ȚI CU *strictete***
**TIMPUL, DAR FII *generos* CU INIMA TA!**

**PREZENȚĂ,** NU **CADOURI!** Cel mai înalt zid e cel pe care îl construiești în mintea ta și pe care nu îl poți dărâma cu unelte, ci doar cu **DORINȚA DE A ACȚIONA.**
**DESCOPERĂ UIMIREA, las-o să te ZDRUNCINE, să te TOPEASCĂ, să te ÎNALȚE, apoi împărtășește-o cu ceilalți!**
**AUTOMATIZEAZĂ OBIȘNUITUL,** CA **SĂ FACI LOC EXTRAORDINARULUI!**
**FĂ-ȚI O STRATEGIE,** *dar fii deschis la imprevizibil!* **CELE MAI BUNE LUCRURI DIN VIAȚĂ RAREORI SUNT PLANIFICATE. VIAȚA E O POVESTE,** iar dacă nu ai citi-o pe aceasta pe care ți-o spui, **ATUNCI SCRIE-I UN ALT FINAL.**
**GENIUL ÎNCEPE CU O ÎNTREBARE PRESANTĂ,** *a ta care e?*
**NU VEI FI NICIODATĂ PERFECT INFORMAT, DECI ACȚIONEAZĂ ORICUM!**
**E MAI IMPORTANT SĂ ALEGI, DECÂT SĂ ALEGI BINE.**

**Nu confunda niciodată adevărata pace a spiritului** cu **TRECĂTOAREA LIPSĂ DE ANXIETATE** care urmează după moartea unui vis, dar precede valul regretelor. **CALEA UȘOARĂ NU ESTE MEREU ȘI CEA CORECTĂ.**
**ȘI GUNOIUL** TREBUIE **ACCEPTAT.** **NESIGURANȚA ESTE UN PRECURSOR AL POSIBILITĂȚII.**
**Când potrivești CEEA CE FACI CU CEEA CE EȘTI, DEVII CEEA CE TREBUIE SĂ FII.**

## FĂ-ȚI UN TRIB, OAMENII CONTEAZĂ!

***Iubește atât de tare,*** **încât să se mire lumea! ÎMBRĂȚIȘEAZĂ OAMENII ÎN CHIP DE SALUT, APOI PĂSTREAZĂ-I PE CEI CARE NU DAU BIR CU FUGIȚII.**
**AJUTĂ-I PE CEILALȚI, DAR NU-ȚI TRĂI VIAȚA PRIN EI.**
Pune-ți sufletul pe tavă, **vulnerabilitatea** este calea spre putere.
**////////////////////// FĂ MULTE PAUZE, ASCULTĂ CU ATENȚIE!**
**MIȘCĂ-ȚI CORPUL, HRĂNEȘTE-ȚI MINTEA!**
*Ia-o mai ușor, dacă nu ești în stare să râzi de tine, alții abia așteaptă s-o facă.*
**STRĂDANIA DE A CREA CEVA DIN NIMIC E UN ACT COMPLET IRAȚIONAL, FĂ-O ORICUM!**
**UITĂ-TE ÎN HĂU,** fă lucrul de care ți-e cel mai teamă!
**CREEAZĂ, NU IMITA!**
**EȘECUL DEVINE EȘEC DOAR CÂND NU TE STIMULEAZĂ SĂ MERGI ÎNAINTE.**
**ALEGE RECUNOȘTINȚA, NU LĂCOMIA!**
**O VIAȚĂ BUNĂ NU E O DESTINAȚIE, CI O LENTILĂ PRIN CARE VEZI ȘI CREEZI LUMEA TA.**

**Ridică-te, fii propriul guru, ACESTA E MARELE SPECTACOL!**

# FII CREATOR DE SENS!

Dincolo de siguranţă, valorile şi credinţele împărtăşite sunt deseori scântei comune, după cum le numesc eu, adică interese profunde care te inspiră să pui efort, din simpla dragoste pentru căutare. (Vom vorbi mai pe larg despre asta într-un capitol numit „Aprinde-ţi scânteia!“) Oamenii deseori se adună în jurul a ceea ce îi fascinează pe toţi, la un loc; interese comune cu privire la diverse subiecte sau activităţi ori dorinţe comune de a fi de folos pentru o anumită persoană sau comunitate. Sentimentul conexiunii şi al apartenenţei deseori apare nu doar dintr-o scânteie împărtăşită, ci din experienţele, poveştile, cunoştinţele care se dezvăluie în jurul scânteilor comune. Meşteşugarii, de exemplu, dezvoltă un întreg limbaj şi o cultură, cu tot cu mitologia şi străduinţele, cu experienţele şi aspiraţiile comune din jurul unui anume meşteşug. Apartenenţa bazată pe scânteia credinţei deseori integrează toate elementele pe care le-am explorat – siguranţă, valori şi convingeri împărtăşite, scântei comune – într-un mod foarte puternic, însoţită de răspunsuri la multe dintre marile întrebări ale vieţii.

Un alt element care contribuie la sentimentul de apartenenţă este o poveste similară de viaţă. Se poate baza pe fondul geografic sau etnic. Se poate baza pe credinţă sau pe prietenie. Pe scurt – uneori e bine, alteori nu chiar –, simţim deseori mai profund apartenenţa printre oameni „ca noi“. Poţi defini acest lucru în felul în care am încercat eu mai sus, dar similitudinea respectivă poate proveni pur şi simplu din faptul de a fi crescut în acelaşi oraş sau zonă de pe Glob.

Înainte de a ne apuca de explorarea distractivă de azi, trebuie să discutăm despre două lucruri: tehnologia şi cultele.

Mai întâi, tehnologia. În ultimii cinci ani, mare parte din conectare s-a mutat pe Internet, pe dispozitive mobile şi prin aplicaţii. Vom vorbi despre avantajele şi dezavantajele care decurg de aici, într-un capitol numit „Ridică ochii!“. Dar acum, iată ce trebuie să ştim: apartenenţa este cel mai bine simţită când oamenii sunt în persoană unii lângă alţii. Poate, şi deseori chiar începe de la tehnologie, dar legătura formată când te afli faţă în faţă cu cineva schimbă şi aprofundează totul. Ţine, în parte, de natura conversaţiei în timp real, de capacitatea de a vedea feţele şi corpurile oamenilor, de nevoia umană de a simţi contactul şi senzaţiile. Am putea studia cercetările în domeniu, dar, sincer, nu e cazul. Ştii şi tu. De zeci de ani, construim comunităţi cu un anume scop, de la cele yoghine la triburile tehnologice globale. Cu toatele sunt uimitoare, dar nimic nu se compară cu sentimentul profund de apartenenţă cultivat când inimile, sufletele şi corpurile se

adună împreună în acelaşi loc, în acelaşi timp. Iar de aici ajungem la culte.

Am tot fost întrebat de-a lungul anilor care este diferenţa dintre o comunitate bine sudată, cu un puternic simţ al apartenenţei, şi un cult. Răspunsul e clar, cel puţin pentru mine. Când creez comunităţi, mă axez pe scoaterea în evidenţă a individualităţii, pe construirea autonomiei individului, pe acceptarea tribului, dar şi a oricui din afara lui care contează. Cultele fac exact contrariul. Ele îi privează pe membri de individualitate şi de autonomie, izolându-i de oricine din afara grupului, ţinându-i aproape mereu la dispoziţia nu a membrilor sau a lumii în general, ci a conducătorului. Atunci când aparţii unui grup, nu e neobişnuit să ţi se ceară să renunţi la un lucru anume care ţine de autonomie şi să adopţi un limbaj sau o simbolistică specifică. Se întâmplă în cazul cluburilor, al asociaţiilor, al ligilor studenţeşti. Ceea ce trebuie să te întrebi întotdeauna este dacă valoarea lucrului la care ţi se cere să renunţi este depăşită exponenţial de ceea ce vei obţine în schimb. Dacă răspunsul e da, fă compromisul. Dacă e nu, fugi cât te ţin picioarele!

De aici rezultă sarcina distractivă de azi.

## Explorare zilnică

Fie că apelezi la tehnologie pentru a întâlni oameni noi, apoi faci legăturile mai profunde, fie că îţi creezi propriile prietenii şi comunităţi pe plan local, invitaţia e simplă. Acţionează! Fă primul pas! Acceptă-ţi personalitatea tocilară, nătăfleaţă, excentrică, jucăuşă, caraghioasă, vulnerabilă și ciudată și găsește oameni care îţi împărtășesc viziunea despre lume sau dragostea pentru filme, cărţi, activităţi sau pentru orice altceva. Se poate să-ţi ia ceva timp. Se poate să fie greu. Poate aduce respingere sau discomfort. Dar va aduce beneficii în viaţa ta într-un mod care nu se poate compara cu nimic.

Gândește-te la grupuri sau la activităţi prin prisma cărora ai putea găsi:

•siguranţa necesară pentru a fi tu însuţi;

•valori şi păreri împărtăşite;

•scântei comune;

•aceeaşi istorie sau poveste de viaţă cu a ta.

Fă o listă cu aceste grupuri sau locuri acum. Dacă deja există în viaţa ta, dar ai fost prea leneș să participi la ele în ultimul timp, reînscrie-te! Acum ştii cât sunt de importante. Dacă nu le-ai găsit încă, acum ştii după ce calităţi principale să te uiţi, aşa că începe căutarea! Fă o listă cu cinci experienţe, grupuri sau activităţi pe care să le încerci. Apoi programeaz-o pe prima!

Încă ceva. Nu trebuie să fie un grup oficial. Se poate să găseşti sentimentul de apartenenţă pe care îl cauţi într-un mic grup de prieteni sau chiar lângă o singură persoană. Să nu ai impresia că ai nevoie de un întreg anturaj pentru asta. Un singur suflet minunat poate fi suficient, iar adesea aşa şi este.

Desigur, nu pot să nu-ţi reamintesc de minunata noastră comunitate de la Good Life Project, căreia i te poţi alătura accesând goodlifeproject.com/community. E un loc cald şi primitor, unde îţi poţi găsi oamenii. Unde poţi cultiva relaţii într-un mediu sigur, cu valori, opinii, scântei comune. Pe măsură ce comunitatea noastră virtuală creşte, am văzut că se întâmplă ceva minunat: relaţiile începute online se mută în plan local, membrii organizând adunări regulate în oraşe din toată lumea, pentru a întări prietenii, a forma alianţe, parteneriate, colaborări etc. Deci treci pe la noi când ai timp, să ne saluţi!

## Ziua 3

# Cultivă-ţi compasiunea!

„Sunt supărat și trist“, scria Kelvin Moon Loh pe Facebook. „Tocmai am ieșit de pe scenă, de la piesa de azi și, da, ceva s-a întâmplat. Cineva și-a adus la teatru copilul autist.“

Loh juca în spectacolul Anna și regele, de pe Broadway, pe care venise să-l vadă și o mamă cu fiul ei, se pare, autist. În timpul unui moment de mare intensitate dramatică, pe care Loh îl descrie ca „scena biciuirii“, copilul a urlat și, conform relatărilor, nu a putut fi sub nici o formă liniștit. Loh a scris: „Vocea lui răsuna în tot teatrul. Publicul a început să vocifereze, cerând ca mama și copilul să fie scoși din sală. Am auzit murmure de tipul: «De ce să aduci un astfel de copil la teatru?»“

Am auzit povești despre actori de pe Broadway care au oprit piesa, ca să admonesteze spectatorii pentru că le-au sunat celularele, că au vorbit sau chiar că au tușit. De data asta, se pare că a fost vorba de ceva mult mai deranjant. Spectatorii au tunat și au fulgerat împotriva „inculpaţilor“, până când, în final, în ciuda rugăminţilor copilului de a mai rămâne, mama și el au plecat. Cum a îndrăznit această femeie să le strice experienţa?!

Primele două rânduri din postarea lui Loh păreau să anunţe o tiradă, pornind de la furia spectatorilor. Chiar asta s-a întâmplat. Dar nu în modul în care credeţi. Iată cum a continuat:

E greșit. Cu totul greșit. Fiindcă ceea ce nu aţi văzut a fost o mamă încercând cu disperare să facă exact asta – să-și calmeze fiul. Dar fiul n-a vrut să asculte. Ceea ce n-au văzut a fost o mamă care se ruga disperată de fiul ei, în timp ce el se agăţa de balustradă – ţipând și mai tare. Nu mi-am putut lua ochii de la ei. Voiam să ţip și să opresc spectacolul și să spun „CALMAŢI-VĂ! EA ÎNCEARCĂ! NU VEDEŢI CĂ ÎNCEARCĂ?“ Voi relua bucuros întreaga piesă. Vă dau cu plăcere înapoi toţi banii de bilete, fiindcă… faptul că și-a adus copilul la teatru a fost curajos din partea ei. Nu știţi cum e viaţa ei! Poate că au zile excelente în care el stă liniștit, fără să facă mult zgomot, și apar rar incidente. Poate că e alegerea ei

să nu mai trăiască cu teamă şi refuză să facă compromisuri faţă de experienţele copilului ei. Poate că a dorit locul de pe margine la un spectacol aşa de popular, în caz că se petrece un astfel de episod. A plătit acelaşi preţ ca şi voi, ceilalţi, ca să vadă spectacolul. Planul ei era, ca şi al vostru, de a petrece o seară plăcută la teatru şi temerile ei au început încet, încet să prindă contur.

În comentariile de la postare, a adăugat că, atunci când s-au aprins luminile pentru ieşirea la aplauze, a zărit locurile unde fuseseră cei doi. Goale. I s-a rupt inima. „Aş vrea ca ea să ştie că este curajoasă şi să continue să lupte pentru copilul ei… Voi continua să fac teatru pentru ea. Asta e tot ce pot face, pentru moment!“

Asta e compasiunea. Capacitatea de a ne depăşi propriul interes şi de a ne pune în locul altcuiva, de a simţi suferinţa acelei persoane şi de a căuta să o alinăm. Empatia se îmbină cu altruismul. E foarte posibil ca aceasta să fie cheia existenţei umane şi un răspuns la o mare parte din violenţa, lupta şi separarea care par să definească din ce în ce mai mult lumea în care trăim.

Dacă ai avea capacitatea de a-i vedea pe ceilalţi aşa cum te vezi pe tine, de a le simţi suferinţa, povara, greutatea existenţei, nu ţi s-ar îndulci părerea cu privire la purtarea lor? Nu ţi s-ar părea greu să stai pe margine, în timp ce ei suferă înfrângeri şi îi doare şi trec prin momente de criză? Nu ar fi mai greu să devii sursa durerii din viaţa cuiva? Cu siguranţă că da. De asta, ca specie, suntem programaţi genetic să fim empatici. Creierele noastre au celule speciale, numite neuroni-oglindă, ce reacţionează atunci când îi vedem pe ceilalţi cum acţionează şi ce simt, de parcă am trece prin exact aceleaşi lucruri. Şi fiziologia ar putea oferi o oarecare bază ştiinţifică pentru constituenţii compasiunii, ai empatiei şi ai altruismului. Empatia este declanşatorul care ne face să dorim să ajutăm. Aşa că ajutăm. Apoi, binecunoscuta „strălucire a celui ce dăruieşte“, un climax emoţional rezultat din fericirea şi din starea de bine rezultată din a fi fost de ajutor (vom vorbi mai mult despre asta în capitolul „Oferă, ca să străluceşti!“), închide circuitul şi ne face să dorim să continuăm în acelaşi mod. Astfel, dacă suntem cu adevărat sinceri, altruismul nu e niciodată complet lipsit de egoism. Beneficiem de sentimentul pe care ni-l induce. E în regulă. Efectul scontat este acelaşi. Mai multă dragoste. Mai multă conectare. Mai multă elevare. Toată lumea câştigă.

Din păcate, totuși am ajuns să înţelegem că, în timp ce compasiunea și ingredientele ei pot fi întărite prin practică, pot fi și diminuate prin neglijare, adică prin traiul obișnuit. Empatia, mai ales, poate fi semnificativ redusă sau chiar pierdută în timp. Modul în care evoluează societatea și mai ales tehnologia ne face să tindem cu deosebire spre distrugere, mai degrabă decât spre construcţie (mai multe despre tehnologie, în alt capitol).

Vedem efectele în creșterea alarmantă a hărțuirii copiilor noștri, laolaltă cu atacurile armate întâmplătoare și cu violenţa nemaiîntâlnită împotriva adulţilor din lumea întreagă. Nu-i poţi trata pe ceilalţi cu toată puterea violenţei, a răutăţii și a prejudecăţilor pe care le vedem azi, decât dacă nu-i mai percepi ca pe fiinţe umane. Decât dacă ţi-ai pierdut orice urmă de empatie. Este exact ceea ce se întâmplă actualmente, și nu doar la nivel global. Se întâmplă și în imediata noastră apropiere. La coadă la casă. În clasă. Acasă cu familia. La teatru. În miezul zilei. La un spectacol de teatru din Manhattan, cu oameni care se presupune a fi cultivaţi, educaţi, care pun la zid o mamă care a fost suficient de curajoasă ca să lupte pentru copilul ei și să riște să fie făcută de rușine și dată afară din teatru.

Riscăm să pierdem o parte foarte importantă din esenţa noastră empatică, o parte care ne face oameni. Am tot auzit: „Dar lumea de azi e prea plină de suferinţă. Dacă aș empatiza cu toate, dacă ai fi cu adevărat conștient de toate, ar deveni de nesuportat.“ E foarte adevărat. Și se referă la starea de suferinţă exacerbată din lumea de azi. Trebuie să găsim un echilibru, să fim empatici și plini de compasiune într-un mod care ne permite să simţim totul fără a fi doborâţi și paralizaţi de povara suferinţei. Știu un singur lucru. Mai degrabă trăiesc cu povara empatiei, decât în umbra indiferenţei.

Din fericire, cultivarea empatiei, a altruismului și a compasiunii a devenit un domeniu de mare interes și de studiu academic. Se știe, azi, că există practici concrete, lucruri pe care le poţi face zilnic, pentru a-ţi crește capacitatea de empatie și de compasiune. În tradiţia budistă, există o tehnică simplă de meditaţie numită metta – sau amabilitatea iubitoare. Este nondogmatică; oricine o poate practica și beneficia de ea. De asemenea, s-au făcut numeroase studii și s-a constatat că îmbunătăţește nu doar starea de spirit, ci și empatia și altruismul. Ne face să simţim mai multă compasiune.

Un studiu din 2013, realizat de Helen Weng, de la Universitatea Wisconsin-Madison, specialistă în psihologie și neuroștiinţe, a arătat că simpla practicare

zilnică a amabilităţii iubitoare nu sporește doar empatia, ci și altruismul. În acest studiu, membrii unui grup au ascultat o înregistrare audio simplă de 30 de minute, care îi ghida în practicarea amabilităţii iubitoare zilnic, timp de două săptămâni. Grupul de control a petrecut același interval de timp ascultând un alt tip de înregistrare audio, de asemenea câte jumătate de oră pe zi, timp de două săptămâni. Rezultatele au fost uimitoare. Primul grup a devenit de două ori mai altruist decât cel de control.

Practicarea amabilităţii iubitoare, se pare, nu ajută doar la formarea capacităţii de a empatiza, ci te și obligă să ajuţi și pare să-ţi confere și puterea de a face asta fără să devii împovărat de suferinţa celuilalt. Compasiunea, a arătat Weng, nu e doar o tendinţă, ci o trăsătură stabilă. Nu e ceva ce avem sau nu; e o caracteristică pe care o putem învăţa. Cel mai surprinzător a fost că asta poate dura doar două săptămâni.

Se prea poate să fii deja o persoană care traversează fiecare zi iradiind compasiune. În acest caz, ţine-o tot așa! Continuă să simţi, să creezi legături, să ajuţi. Lumea, chiar și cea formată din familie și prietenii apropiaţi, va fi, astfel, mai bună. Găleata Conectării se va umple ochi. De crezi că ar fi bine să fii puţin mai altruist, vestea bună e că acum știi că poţi învăţa. În explorarea zilnică de azi, îţi voi arăta cum să exersezi amabilitatea iubitoare.

## Explorare zilnică

*Practică meditaţia amabilităţii iubitoare!*

În practica amabilităţii iubitoare, îţi repeţi în minte câteva cuvinte, de fiecare dată referindu-te la altă persoană. Un text simplu, pentru această practică, ar putea fi gândul „Să fiu liber, să fiu fericit, să fiu sănătos, să trăiesc ușor“. După câteva minute de repetiţie, te gândești la cineva la care ţii și înlocuiești subiectul textului cu acea persoană, vizualizând-o și direcţionându-ţi gândurile și finalitatea cuvintelor spre ea. După câteva minute, treci la o altă persoană, cineva faţă de care nu simţi nici o afinitate sau aversiune în mod special. Apoi treci la cineva faţă de care ai sentimente antagonice. Și, în final, faci din toate fiinţele subiectul intenţiilor tale repetate.

Pare atât de simplu, totuși este incredibil de eficient! Includ această practică în rutina de dimineaţă, de câteva ori pe săptămână, și am constatat că, atunci când încep cu ea, am o zi în care mă simt mai conectat cu lumea și mai generos cu aprecierile.

Ca la orice meditaţie, e mai ușor să începi prin a fi ghidat, așa că am creat o înregistrare audio, pe care o poţi descărca de pe goodlifeproject.com/bookinsider. Nu e singurul mod în care poţi exersa. Eu am fost ghidat prin multe variaţii nuanţate. Din proprie experienţă, cele mai importante sunt intenţia de bază și progresul făcut. Când ai o clipă liberă, descarcă înregistrarea audio, găsește un loc liniștit și ascultă. Apoi scrie câteva minute în jurnal. Scrie ce ţi-a insuflat (deseori, meditaţia aduce lucruri la suprafaţă), ce sentimente ţi-a creat acest lucru.

## Ziua 4

# Ridică ochii!

Când ai mers ultima dată la baie fără telefon? Haide! Spune adevărul! Mai mult, când ai fost ultima oară la baie cu singurul scop de a-ţi verifica telefonul? Sunt şi veşti bune, şi veşti proaste: nu eşti singurul. Într-un studiu făcut în 2015 de Verizon, pe 6 000 de subiecţi, 90% au spus că îşi folosesc telefonul în baie. Un sondaj de opinie Monkey, din 2015, a arătat că 44% din respondenţi au declarat că au auzit cum se trage apa la finalul unei conversaţii telefonice. Oribil, nu? Iar problema e mai profundă decât timpul sustras de la statul în baie.

Cu aproape 5 miliarde de telefoane mobile în lume, mai mulţi oameni cu acces la telefoane mobile decât la toalete în India, şi cu 77% din utilizatori care îşi verifică telefoanele dimineaţa înainte de orice altceva, asta chiar e o problemă. Petrecem atât timp cu ochii în telefon, încât am uitat ce înseamnă să ne privim în ochi. Mai rău, nici nu ne pasă. 80% din noi suntem ofensaţi când cineva cu care vorbim se întrerupe pentru a-şi folosi telefonul, totuşi chiar şi mai mulţi, 82%, îşi verifică telefonul când vorbesc cu cineva, ştiind că un astfel de comportament este jignitor. PUR ŞI SIMPLU, NU NE PUTEM ABŢINE.

Sherry Turkle, profesoară la MIT şi autoarea cărţilor Alone Together (Singuri printre oameni) şi Reclaiming Conversation (Revendicarea conversaţiei), a studiat zeci de ani tehnologia şi comportamentul uman. Când am vorbit cu ea despre celulare, a ezitat să folosească cuvântul dependenţă, argumentând că nu este ca dependenţa de droguri sau de alcool, în care sursa dependenţei nu joacă nici un rol constructiv în viaţa noastră cotidiană şi poate fi eliminată fără efecte negative. Tehnologiile de conectare, mai ales telefoanele inteligente, fac acum parte din viaţa şi din cultura noastră, fie că ne place sau nu. Împreună cu efectele negative, există şi foarte multe efecte pozitive. Dar nu asta defineşte comportamentul dependent. Simplul fapt că răspunsul este alegerea şi moderaţia, mai degrabă decât lipsa lor, nu înseamnă că nu e la fel de creator de dependenţă ca oricare alt comportament sau drog.

Fără îndoială, trăim într-o matrice hiperconectată. În căutarea febrilă a următorului text sau a următoarei imagini, sau actualizare, sau anunţ, sau etichetare, sau like. Aceasta satisface o anumită necesitate. Ne simţim informaţi. Nu pierdem nimic. Suntem conectaţi. La nivel superficial, aşa e. Dar la nivel

profund, e o iluzie construită pe baza unor date digitale. Interacţiunea digitală nu e acelaşi lucru cu întâlnirea faţă în faţă. Pierdem ceva atunci când înlocuim contactul vizual şi respiraţia în timp real cu imagini şi texte. Ceea ce pierdem, susţine Turkle, este empatia. Fără ea, pierdem atât capacitatea de a cultiva compasiunea, cât şi impulsul de a-i ajuta pe ceilalţi. Asta e rău. Pentru noi şi pentru civilizaţie.

Ciudat, dar efectiv simpla prezenţă a tehnologiei ucide conversaţia. Pur şi simplu, dacă ai pe masă sau la îndemână un telefon, conversaţia rămâne superficială. Nimic din toate acestea n-ar avea mare importanţă, dacă vorbitul la mobil sau prin aplicaţii ar completa, mai degrabă decât să înlocuiască, discuţiile faţă în faţă, dar nu e cazul. De fapt, foarte mulţi oameni recurg la mediul digital pentru a purta conversaţii potenţial dificile şi cu mare încărcătură emoţională într-un mod mai puţin dificil şi emoţional. Se poate să aducă mai mult calm într-o relaţie, dar de asemenea exclude vulnerabilitatea şi revelaţia care apar privind în ochii celuilalt, observând modul în care îţi sunt primite spusele, reacţia corporală, indiciile din respiraţia celuilalt, înţelegerea a ceea ce se întâmplă de fapt între voi într-un mod pe care nu-l poate suplini nici un emoji sau text prefabricat. Viaţa adevărată, momentele care o fac să merite trăită se află în acel spaţiu emoţional, dificil, înălţător, unde nu ştii ce urmează în clipa următoare. Dacă ucizi acel spaţiu, ucizi momentele care merită trăite. În loc, apar matricea perfectă şi viaţa trăită în amorţire.

Faptul că alergi de la o revărsare de dopamină digitală la alta nu înseamnă că eşti activ şi bine informat. E un semn al dependenţei digitale. Nu mai deţii controlul, la fel ca acei 82% din oameni care ştiu că-i jignesc pe cei cu care se află atunci când îşi verifică telefoanele, dar tot nu se pot abţine. Ce e de făcut?

Absența, în lumea în care trăim, se apropie de excluziunea socială. Sunt realist, îmi dau seama. Celularele și aplicaţiile mobile nu vor dispărea. Le folosesc și le apreciez pe ambele. În acelaşi timp, dacă scoatem absența lor din ecuaţie, rămânem cu alegerea și cu moderaţia. Poate este momentul să facem alte alegeri. Poate este momentul să recunoaștem că lucrul despre care am crezut că este promotorul unei mai bune legături între oameni s-a transformat, din greșeală, într-o forţă cu potenţial dezumanizant. Oricât ne conectează la lume și ne menţine informaţi, tehnologia are, de asemenea, capacitatea de a ne deconecta de la conversaţia profundă, de la empatie, înţelegere, emoţie și amabilitate, ce rezultă din aceste sentimente și experienţe.

Deci iată invitaţia mea pentru explorarea zilnică.

Ridică ochii!

O clipă măcar, nu te mai uita în telefon.

## Explorare zilnică

***1. Nu te uita în telefon pe stradă!***

În următoarele 24 de ore, ţine telefonul în buzunar, în timp ce mergi sau staţionezi pe stradă ori altundeva. Da, chiar şi când stai la coadă. Cu cât îţi este mai greu să faci asta, cu atât e mai evident că ai nevoie să iei o pauză de la tehnologie.

***2. Lasă telefonul în altă cameră, cu notificările oprite, în timp ce eşti la masă.***

Dacă te-ai născut în epoca digitală, nici măcar nu-ţi trece prin cap că nu e politicos să-ţi verifici telefonul în timpul mesei sau când vorbeşti cu cineva. Sau urmezi regula de trei simplă a lui Sherry Turkle: câtă vreme trei oameni de la masă nu se uită în telefon, ai voie să te uiţi tu. Timp de o zi, încearcă să fii persoana care nu se uită deloc în telefon. Dacă nu e practic să nu ai telefonul la tine sau să-l pui undeva unde să nu ajungi la el, atunci măcar ţine-l în geantă şi opreşte notificările. Da, știu că e greu. Dar vei supravieţui. Nota bene: dacă efectiv trebuie să primești un apel urgent, de la soţie, care e gata să nască, sau vizând o problemă de viaţă și de moarte, la serviciu, desigur că poţi face excepţii legitime, astfel încât să poţi realiza această explorare fără să te simți neliniștit.

***3. Sună pe cineva!***

Dar stai, nu cumva am zis să laşi deoparte telefonul? Vreau să faci ceva foarte ciudat cu telefonul tău. Ceva ce poate rareori mai faci cu telefonul. Se pare că telefonul are o funcţie ascunsă. Nu mulţi ştiu despre ea, dar, dacă e o urgenţă, o poţi folosi. Se numeşte… convorbire telefonică! Poţi efectiv să-ţi foloseşti telefonul ca să suni şi ca să vorbeşti cu oameni. Pe bune! Alege-ţi o persoană căreia i-ai fi trimis azi un mesaj, dar în loc de asta, pune-ţi căştile, formează-i numărul, pune telefonul în buzunar, relaxează-te şi vorbeşte.

Ca întotdeauna, păstrează câteva minute la finalul zilei, ca să notezi cum a mers totul, ce ai simţit şi ce ai învăţat.

## Ziua 5

# Bomba cu dragoste de 60 de minute

A început pe Instagram. Mandy Len Catron a văzut o postare a unui prieten despre un spectacol la o galerie de artă locală. Părea distractiv; va participa. Un alt prieten, care era mai degrabă o cunoştinţă şi un fost student, a sugerat să meargă împreună. În regulă, a spus ea. A confirmat întâlnirea. Sau ce-o fi fost. Niciodată nu știi sigur, în ziua de azi.

S-au tot fâţâit pe la spectacol, întrebându-se ce se întâmplă, mai degrabă ca prieteni decât ca parteneri la o primă întâlnire. După spectacol, s-au dus la un bar din apropiere şi au început să stea de vorbă. Ca scriitoare, Len Catron scrisese despre dragoste într-un mod destul de public şi subiectul îi era la îndemână. Era un fapt bine cunoscut. Deseori constata cum ceilalţi o abordează întrebând-o despre cine ştie ce referitor la relaţii. Seara respectivă nu avea să fie altfel, dar avea să ajungă în locuri unde nu-și imaginase vreodată. Și să asculte la fel de mult pe cât avea să vorbească.

Prietenul i-a spus o teorie; el credea că, pe baza câtorva lucruri în comun, aproape oricine se poate îndrăgosti de oricine. Nu știa care sunt aceste lucruri comune sau cum să facă să se întâmple asta. Mandy nu era convinsă de idee. Amândoi ieșiseră din relaţii care nu merseseră. Apoi ea și-a amintit ceva. Petrecuse ani de zile studiind subiectul dragostei, atât ca scriitoare, cât și în calitate de cercetătoare. Pe parcursul cercetărilor, dăduse peste un studiu al lui Arthur Aron, profesor la Universitatea de Stat din New York, care o fascinase.

Studenţii de la psihologie fuseseră împărţiţi în perechi, constând dintr-un bărbat şi o femeie heterosexuali, care nu se cunoșteau. Cei care aveau păreri opuse referitor la orice convingere importantă, înaintea acestei împărţiri, nu fuseseră incluși în una și aceeași pereche. Unul câte unul au fost invitaţi în laborator și puși să stea faţă în faţă. În următoarele 45 de minute au citit și au răspuns la un număr de 36 de întrebări care deveneau din ce în ce mai revelatoare și necesitau niveluri mai profunde de autoexpunere, de vulnerabilitate și de încredere. La final, au rămas tăcuţi, uitându-se în ochii celuilalt timp de patru minute. Imediat după aceea, Aron le-a adresat alte întrebări. Rezultatele au fost surprinzătoare. După doar 45 de minute, 30% din participanţi au apreciat relaţia pe care tocmai o creaseră drept „mai apropiată decât cele mai strânse relaţii din viaţa lor“. Mulţi

au păstrat relaţia după încheierea experimentului. Mai mult, după şase luni una dintre perechile stabilite de Aron a invitat întregul laborator la nuntă!

Len Catron i-a povestit prietenului despre experiment şi i-a spus că dorise mereu să încerce asta. El a zis: „Hai să încercăm!“

„Acum?“

„Acum!“ Şi aşa au şi făcut. Acolo, la bar, au găsit întrebările online şi şi-au trecut telefonul de la unul la celălalt, ca să răspundă la ele. Totul din jur a dispărut, în timp ce chestionarul avansa spre lucruri din ce în ce mai profunde. 40 de minute s-au transformat în ore, iar la miezul nopţii au ajuns la ultima întrebare. Totuşi, mai era un ultim pas. Au plecat din bar, au mers pe un pod din apropiere şi au stat acolo privindu-se în ochi timp de patru minute. Pentru Len Catron, acel moment a fost, de fapt, mai vulnerabil şi mai important decât orele de întrebări anterioare. Sau, poate, prin prisma acelor întrebări anterioare. La puţin timp după aceea, au început să iasă împreună şi s-au îndrăgostit.

Mandy a relatat această poveste în The New York Times, într-un articol intitulat „Ce să faci ca să te îndrăgosteşti“. Povestea a făcut imediat vâlvă. Milioane de cititori, se pare, erau în căutarea unei iubiri pe repede înainte. Au crezut că au descoperit elixirul în cele 36 de întrebări ale lui Aron. Eu am văzut altceva. Cercetându-i munca, am constatat că nu dragostea romantică era subiectul principal, ci intimitatea şi prietenia. Se referea mai degrabă la dragostea prietenească decât la legătura romantică dintre doi oameni. Am început să mă întreb ce s-ar întâmpla dacă aş face publică abordarea lui şi aş folosi-o ca mijloc pentru a crea rapid legături profunde între persoane care nu se cunosc. Pentru a mări probabilitatea ca oamenii să se îndrăgostească „prieteneşte“. Din fericire, aveam laboratorul perfect pentru un astfel de experiment.

Vreme de câţiva ani, echipa noastră de la Good Life Project a condus un experiment de dezvoltare personală accelerată, numit „Imersiunea în viaţa bună“. Începe cu o lungă perioadă de retragere din tumultul vieţii, deseori într-o ţară străină. În multe cazuri, ocupăm un întreg hotel, astfel încât să creăm o experienţă completă, 24 de ore din 24. Învăţăm împreună, ne jucăm împreună, mâncăm împreună, dormim împreună – nu în sensul acela, dar ai prins ideea. Vin oameni din toată lumea. Foarte puţini se cunosc de dinainte. Ne dezvoltăm mult în timpul petrecut împreună, dar, din perspectiva echipei, cel mai important obiectiv este să creăm un loc sigur şi să asigurăm o serie de experienţe care

cultivă încrederea deplină, deschiderea şi prietenia de durată. Se poate ca oamenii să vină pentru a cunoaşte alţi oameni şi pentru experienţă, până la urmă, profunzimea relaţiilor este ceea ce îi susţine pe toată durata vieţii. Am avut mult succes, dar fiindcă am luat contact cu munca lui Aron cu puţin înainte de programul din primăvara anului 2015 din Costa Rica, am considerat că e un prilej oportun să implementez ideea.

Am convocat membrii departamentului şi le-am povestit despre cercetare, apoi le-am spus ce aveam de gând. Trebuie să remarc că am multe idei şi nu toate sunt bune. Drept care contez pe echipa mea, să mă ţină cu picioarele pe pământ. Ce-ar fi dacă am modifica întrebările, păstrând autoexpunerea şi vulnerabilitatea crescândă, dar făcându-le mai potrivit de aplicat la grupul nostru? Apoi, ce-ar fi dacă, în fiecare seară, înainte de a lăsa participanţii să stea la taclale sau să meargă la culcare, le-am da un set de întrebări la care să răspundă în grupuri mici? În fiecare seară, întrebările le-ar cere să meargă spre un nivel din ce în ce mai profund şi să împărtăşească mai multe. Echipa s-a luminat imediat. Le-a plăcut. Aşa că am pus ideea în practică.

Chiar dacă nu pot oferi date precise, pot totuşi spune că rezultatele ne-au dat pe spate pe toţi. Grupul cu care lucram era cel mai divers avut vreodată – din punct devedere etnic, cultural, spiritual, geografic, sexual –, aşa că existau mari riscuri de neînţelegeri şi de divizare. Totuşi, când reuniunea a luat sfârşit, cu toţii erau o mare şi frumoasă familie. Scuturile de apărare fuseseră lăsate jos; aparenţele, abandonate; minţile şi inimile, deschise. Oamenii aveau conversaţii profunde până târziu în noapte. S-au vărsat tone de lacrimi, dar au existat şi multe râsete şi revelaţii care au conturat legături profunde într-o perioadă extrem de scurtă. Era vorba doar de întrebări? Sigur că nu! Era vorba de mult mai mult. Dar, din punctul meu de vedere, a contat enorm! Nu e un panaceu pentru intimitate. Nu e o poţiune magică pentru dragoste sau un afrodiziac. Dar e un instrument eficient care încurajează oamenii să îşi arate adevărata faţă şi să meargă în profunzime foarte rapid.

Vestea bună e că poţi şi tu. Despre asta este explorarea zilnică de azi.

## Explorare zilnică

Va dura puţin mai mult decât celelalte explorări de până acum. Cam o oră, și nu 15–20 de minute. Am enumerat, mai jos, toate întrebările iniţiale ale lui Aron, pentru a răspunde la ele. Nu te uita încă. Acum, gândește-te la cineva cu care chiar ai vrea să începi o relaţie de prietenie sau chiar de dragoste ori să aprofundezi o relaţie deja existentă. Spune-i acestei persoane că urmează să vă distraţi cu un experiment în care veţi pune și veţi răspunde la niște întrebări, de la unele haioase și prosteşti la altele profunde și provocatoare. Invit-o undeva unde să vă simţiţi confortabil. Ia aminte, studiul iniţial al lui Aron a avut loc într-un laborator, dar experimentul din viaţa reală al lui Len Catron s-a petrecut într-un bar și a dus la rezultate la fel de notabile.

Când vă întâlniţi, deschide cartea la întrebările următoare (nu trage cu ochiul înainte). Pune prima întrebare, lasă-ţi partenerul să răspundă, apoi dă și tu un răspuns la aceeași întrebare. Când eşti gata, treci la următoarea și tot așa, până la final, alternând rândul la răspuns. Întrebările iniţiale vor fi destul de superficiale, unele chiar distractive, apoi vor deveni din ce în ce mai serioase. La final, rămâneţi tăcuţi și priviţi-vă în ochi timp de patru minute. Apoi, dacă vreţi, puteţi spune cum a fost experienţa. Găsiţi un moment când puteţi fi amândoi disponibili timp de o oră, fără întreruperi. Apoi treceţi la treabă. După aceea, petrece câteva minute scriindu-ţi reflecţiile în jurnal.

Iată care sunt cele 36 de întreări ale lui Aron, așa cum apăreau în cercetarea iniţială, în trei seturi:

## Setul 1

1.Dacă ai putea alege pe oricine din lume, pe cine ai dori să inviţi la cină?

2.Ţi-ar plăcea să fii celebru? În ce mod?

3.Înainte de a da un telefon, treci în revistă ce urmează să spui? De ce?

4.Ce presupune o zi „perfectă“ pentru tine?

5.Când ai cântat ultima oară tu pentru tine? Dar pentru altcineva?

6.Dacă ai trăi până la 90 de ani și ai putea păstra fie corpul, fie mintea de la 30 de ani, pentru următorii 60, ce ai alege?

7.Ai o premoniţie secretă despre cum vei muri?

8.Numește trei lucruri pe care pari să le ai în comun cu partenerul tău de discuție, acum.

9.Pentru ce eşti cel mai recunoscător în viaţă?

10.Dacă ai putea schimba ceva referitor la cum ai fost crescut, ce ai schimba?

11.Spune-i partenerului de discuţie povestea vieţii tale în patru minute, cu cât mai multe detalii.

12.Dacă ar fi să te trezești mâine cu o nouă capacitate sau calitate, care ar fi aceea?

## Setul 2

13.Dacă un glob de cristal ţi-ar putea spune adevărul despre tine, despre viaţa ta sau despre orice altceva, ce ai vrea să știi?

14.Există ceva ce-ți dorești să faci de multă vreme? De ce nu ai făcut acel lucru?

15.Care este cea mai mare realizare a vieţii tale?

16.Ce valorează cel mai mult într-o prietenie?

17.Care este cea mai dragă amintire pe care o ai?

18.Care este cea mai groaznică amintire pe care o ai?

19.Dacă ai ști că peste un an vei muri brusc, ai schimba ceva din modul în care trăiești? Ce anume?

20.Ce înseamnă prietenia pentru tine?

21.Ce rol joacă dragostea și afecţiunea în viaţa ta?

22.Enumeră, alternativ cu partenerul de discuţie, cinci caracteristici pozitive ale celuilalt.

23.Cât de caldă şi de apropiată este familia ta? Consideri că ai avut o copilărie mai fericită decât a majorităţii?

24.Ce părere ai despre relaţia cu mama ta?

## Setul 3

25.Alcătuiţi, fiecare, trei enunţuri cu „noi“. De exemplu: „Noi suntem în această cameră şi ne simţim…“

26.Completaţi propoziţia: „Aş vrea să am pe cineva cu care să împart…“

27.Să zicem că eşti deja un prieten apropiat al partenerului tău de discuţie: împărtăşeşte-i ceva ce consideri că e important să ştie.

28.Spune-i partenerului de discuţie ce-ţi place la el/la ea; fii foarte sincer, spunându-i lucruri mai profunde decât ai spune cuiva pe care abia l-ai cunoscut.

29.Împărtăşeşte-i partenerului un moment jenant din viaţa ta.

30.Când ai plâns ultima oară în faţa cuiva? Dar singur?

31.Spune-i partenerului de discuţie ceva ce-ţi place deja la el/ea.

32.Ce lucru ți se pare prea serios, pentru a face glume pe seama lui?

33.Dacă ai muri în seara asta, fără a mai apuca să comunici cu nimeni, ce ai regreta cel mai mult că n-ai apucat să spui unei persoane importante pentru tine? De ce nu i-ai spus încă?

34.Casa ta, cu tot ceea ce deţii, ia foc. După salvarea persoanelor dragi și a animalelor de companie, mai ai timp să salvezi un singur lucru. Ce alegi? De ce?

35.Dintre toţi membrii familiei, moartea cui ai considera-o cea mai tulburătoare? De ce?

36.Împărtășește o problemă personală și cere-i sfatul partenerului de discuție despre cum să o rezolvi. Apoi spune-i să se gândească, să-ți transmită cum i se pare lui că te simți tu față de problema respectivă.

Aron, Arthur, PSPB (Volumul 23, nr. 4), pp. 363–377, 1997, Society for Personality and Social Psychology, Inc., reprodusă cu permisiunea SAGE Publications, Inc.

## Ziua 6

# Descoperă-ți cele patru iubiri!

Ochii albaştri ca marea privesc atotcunoscători în sus, apoi la stânga, ca şi când interlocutoarea mea, autoare și oratoare, Danielle LaPorte, și-ar primi răspunsul. Un zâmbet îi înfloreşte pe chip. Suntem într-un colţ scăldat în soare dintr-un apartament cu două camere cu vedere spre Portland, Oregon, în clădirea Indigo, având o moară de vânt pe acoperiș. Încheind o lungă conversaţie exploratorie pe diverse subiecte, o întreb ce presupune o viaţă bună. „Dragoste“, spune. Apoi din nou, uitându-se la mine: „Dragoste“.

O singură emoţie pe care oamenii trăiesc şi mor ca s-o simtă, chiar dacă pentru o singură clipă. Nu e cuantificabilă, e foarte greu de descris, izvor de iraţionalitate, de sacrificiu, devotament, extaz, revelaţie, durere, bucurie, fericire, conexiune, apartenenţă, modestie, meditaţie, condamnare, contemplare şi multe altele. E și eternă și trecătoare. Totul și nimic.

Fie că-ţi place sau nu, singurul lucru cu care toţi suntem de acord e că ne dorim dragostea, dar ce este exact ea? Există doar un singur tip, sau e un fel de amestec, cu diverse tipuri care se îmbină? Se pare că, de fapt, există patru feluri de dragoste. C.S. Lewis le-a popularizat printr-o serie de emisiuni radio din 1958, pe care le-a transformat apoi în cartea intitulată The Four Loves (Cele patru iubiri), desemnate prin cuvintele greceşti storge, philia, eros și agape, care se traduc aproximativ prin empatie, prietenie, iubire erotică și iubire necondiţionată. De atunci, iubirea a devenit un domeniu de cercetare și, deși vorbim de patru tipuri de iubire, denumirea, descrierea și înţelegerea fiecăruia au evoluat.

Dragostea ca tovărășie este cea pe care o simţi faţă de prietenii apropiaţi și, cu puţin noroc, faţă de membrii familiei. Se sprijină pe sentimente puternice de afecţiune, încredere, confort, integrare, agreare reciprocă, împreună cu interese și activităţi comune. Este tipul de dragoste pe care femeile par să o exprime cu uşurinţă faţă de prieteni și la care bărbaţii adaugă cuvântul „băi“. Ca în „te iubesc, băi fraiere“. Împreună cu clasica bătaie pe spate, desigur. Când simţi acest tip de dragoste, spui că îl iubești pe celălalt, dar nu ești îndrăgostit de acesta. E o combinaţie între storge (empatie) și philia (prietenie).

Dragostea miloasă, agape, este numită și dragostea altruistă, dragostea pură, dragostea generoasă, dragostea necondiţionată. Este sentimentul care apare când te pui la dispoziţia celuilalt pentru o perioadă îndelungată. Dragostea care apare atunci când ţii la cineva. Cei care acordă îngrijiri deseori simt dragoste și compasiune pentru cei aflați în grija lor. Cei care lucrează în aziluri, mai ales, simt o profundă iubire pentru cei pe care îi ajută în ultimele lor clipe pe pământ.

Dragostea ca atașament, așa cum este descrisă de Ellen Berscheid de la Universitatea din Minnesota, este sentimentul de conexiune profundă, securitate, confort, integrare și chiar necesitate, care apare deseori din iubirea plină de compasiune, simţită pe perioade mari. Este sentimentul de siguranţă care se dezvoltă în copil faţă de părinte, într-un pacient pentru îngrijitorul său pe termen lung sau chiar în partenerii de viaţă care sunt de mult împreună. Efectele sale pot fi atât de puternice, încât chiar și partenerii care au trecut printr-un divorţ dificil pot să rămână cu nevoia fizică de a fi în continuare apropiaţi, stând în același cartier sau chiar în aceeaşi locuinţă.

Dar să trecem la obiect. Când vorbim despre dragostea de zi cu zi, ceea ce vrem să spunem, de fapt (și ceea ce ne dorim cu ardoare), este dragostea romantică. Erosul lui C.S. Lewis apare când suntem îndrăgostiţi. Este dragostea de care suntem obsedaţi și se poate să petrecem o parte înnebunitor de lungă a vieţii în căutarea ei. Se referă la dorinţa sexuală, la pasiune, romantism, senzualitate, afecţiune profundă. Se poate să simţi dragoste plină de compasiune și dragoste romantică în același timp. Mulţi ar spune că relaţiile cele mai reușite le conţin pe ambele și, sincer, deși tindem să avem fantezii cu faza romantică și sexy, deseori dragostea durabilă și prietenească este ceea ce ne dorim cel mai mult pe termen lung. Eu am avut norocul extraordinar de a mă căsători cu cea mai bună prietenă a mea. Dar, așa cum a descoperit oricine care a avut o scurtă relaţie intensă, o prietenie profundă nu e neapărat o fază preliminară a sexului.

După spusele dr. Helen Fisher, antropolog la Universitatea Rutgers, profesoară cercetătoare și autoare a cărţii Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love (De ce iubim: natura și chimia iubirii romantice), dragostea romantică declanșează trei sisteme puternice, creând un cocteil chimic în creierul nostru. Sistemul pulsiunilor sexuale se referă la sex, senzualitate, testosteron. Dragostea romantică este despre intimitate mai profundă; se desfășoară cu ajutorul dopaminei din creier. Atașamentul, pentru cei care ajung la el, este siguranţa pe termen lung și se leagă de oxitocina și de vasopresina din creier. Oricât de multe știm despre cum acţionează aceste substanţe chimice, tot nu știm

prea multe despre ce le declanșează. Aici e dilema dragostei romantice.

Și corporaţiile, şi persoanele fizice au cheltuit milioane pe metode, algoritmi și aplicaţii, pentru a crește probabilitatea de a găsi pe cineva care să îţi ofere acest amestec magic şi durabil. Fisher a studiat evaluări online de la peste 13 milioane de persoane, din peste 40 de ţări, care au ieșit la întâlniri romantice. A constatat că persoanele creative, spontane, conduse de dopamină –exploratorii, după cum îî numește ea – tind să fie atrase de oameni ca ele. Cei tradiţionaliști, conduși de reguli, dependenţi de serotonină, prudenţi – constructorii – sunt, de asemenea, atrași de parteneri similari. Cei hotărâţi, analitici, disciplinaţi, dependenţi de testosteron – directorii – tind să fie totuși atrași de negociatori, care sunt mai expresivi, cu abilităţi sociale, nuanţaţi, miloși și conduși de estrogen. Și invers.

Deși aceste orientări și afinităţi naturale ne dau niște indicii despre cine ar putea fi persoana de care să ne îndrăgostim, există, așa cum observă Fisher, o serie de alţi factori care trebuie luaţi în considerare. Așa că reţinem aceste informaţii, dar suntem încă departe de răspunsuri definitive. Am explorat deja un mod distractiv și interesant de a cultiva dragostea în „Bomba de iubire, de 60 de minute“, iar în următorul capitol vom vedea cum poate fi de folos „limbajul iubirii“. Dar acum, ceea ce trebuie să știi este că, în contextul timpului pe care îl petrecem pe pământ, dragostea contează. Faptul că avem oameni în viaţă care ne iubesc și pe care îi iubim schimbă totul!

Indiferent de cât durează, o clipă sau o viaţă, când primești sau dai dragoste, lucrurile devin mai bune. Și pentru o clipă și pentru toată viaţa. Prietenii apropiaţi, familia, partenerii intimi te fac mai fericit pe moment și mai bogat pe durata întregii vieţi. Și, astfel, ajungem la explorarea de azi.

## Explorare zilnică

Astăzi vom scrie în jurnal. Gândește-te la cele patru tipuri de iubire:

•Tovărășească (dragostea ca prietenie profundă)

•Plină de compasiune (dragostea afectuoasă – necondiţionată)

•Ataşament (dragostea sigură)

•Romantism (dragostea senzuală)

Gândește-te ce relaţii există acum în viaţa ta, care ar putea satisface fiecare dintre cele patru tipuri. Întreabă-te cât efort ai depus ca să dezvolţi fiecare tip de relaţie în ultimele șase luni. Scrie ce ai putea face în următoarele 24 de ore pentru a aprofunda o relaţie existentă sau a începe una nouă.

În următoarele două capitole ce țin de Găleata Conectării, vom explora două moduri foarte specifice de a cultiva dragostea romantică, atât cu partenerul existent, cât și cu cineva de care ai putea fi îndrăgostit (care să te iubească și el, la rândul său).

## Ziua 7

# Care e limbajul tău de iubire?

Nu mi-a păsat niciodată prea mult de lucrurile materiale. Dacă nu pot să fac mai bine o activitate care îmi place, nu contează pentru mine. Dacă vine vorba de o bicicletă care mi-ar permite să cobor în viteză pe trasee montane, de un microfon care să-mi permită să înregistrez mai bine sau de o cameră care să crească din punct de vedere calitativ înregistrările video, mă interesează enorm. În afară de asta, pur și simplu nu sunt materialist. Astfel că sunt și groaznic la cumpărături.

Deseori i-am zis soţiei mele, Stephanie, că aș putea trăi fericit doar cu câteva lucruri și cu o valiză plină de blugi și de tricouri lejere. Încălțămintea poate să lipsească. Același tip de atitudine l-am avut și în ceea ce privește relaţiile din viaţa mea. Aspectul material, sub formă de cadouri, n-a avut niciodată mare importanţă. Gestul e frumos, dar dincolo de asta, e vorba doar de lucruri. În caz că te întrebi, da, eu sunt genul acela de invid pentru care e greu să iei cadouri. Nu-mi lipsesc prea multe.

Cum să-ţi arăţi dragostea și aprecierea într-un mod care contează pentru mine? Atinge-mă! Stai cu mine! Nu vorbesc doar de atingerile intime (deși, pentru mine, cu aceea pe care o iubesc este minunat întotdeauna). Vorbesc despre contactul fizic (cu oameni pe care îi cunosc, nu chiar cu străini). Îmbrăţișări cu prietenii, un braţ pe după umeri. Relaxare pe canapea, citind cu fiica mea, cu picioarele ei întinse peste ale mele. O îmbrăţișare drăgăstoasă. Asta și efectiv faptul de a petrece timp împreună, făcând ceva ce ne place, fără distrageri. Mereu am știut aceste lucruri intuitiv, dar nu mi-am exprimat nevoile de acest gen decât recent.

Stephanie, pe de altă parte, adoră să facă și să primească cadouri. Îi place totul la această activitate. Să meargă la cumpărat cadouri e minunat. Contează și cum îl împachetezi! Cutia, hârtia, fundiţa, punguţa, felicitarea. Întreaga prezentare și procesul de a oferi. Totul contează! Îi plac ambalajul, conţinutul, procesul. De unde plăcerea asta a ei? Nu prea știm. Când era copil, tatălui ei îi plăcea să dea cadouri. Provenit dintr-o puternică familie siciliană, era un bărbat foarte devotat și iubitor, dar mai degrabă stoic decât sentimental. Mereu venea acasă cu ceva pentru Stephanie. Astfel știa el să își arate dragostea și așa a învăţat ea să o primească și, la rândul ei, s-o ofere. Dar când a fost vorba de mine și de

Stephanie, a durat un timp până să ne lămurim cum stau lucrurile.

Suntem împreună de aproape 25 de ani şi căsătoriţi de 19. La început, Stephanie a ghicit că aveam nevoie de contact fizic și de lucruri făcute împreună. Eu am descoperit (cu mult ajutor) că ei îi plăcea să primească şi să ofere cadouri. Deci amândoi ne-am străduit să vorbim pe limba celuilalt. Ca să fiu sincer, ea s-a descurcat mult mai bine decât mine. Mie mi-au trebuit ani să pricep treaba cu cadourile. Încă mai lucrez la asta și în ruptul capului n-o să pricep ce înseamnă o prezentare frumoasă!

Apoi s-a întâmplat ceva surprinzător. Ceva de care nici unul din noi nu și-a dat seama decât foarte recent. Mereu am petrecut mult timp împreună. Acum lucrăm împreună cu normă întreagă. Ne place să fim unul cu celălalt, ajutându-ne și creând lucruri în doi. A lucra cu cel cu care eşti căsătorit nu e la îndemâna oricui, dar nouă ni se potriveşte. Lui Stephanie încă îi place enorm să le facă daruri altora și încă adoră să primească și ea cadouri de la alţii. Dar între noi gestul și-a mai pierdut din valoare. E mai puţin un limbaj sau un simbol, ci mai degrabă un lucru drăguţ. Amândoi ne-am întrebat care e motivul. Oare nepriceperea mea de durată o făcuse, până la urmă, să renunţe la ideea că aş putea să devin vreodată o persoană care dă cadouri, sau era vorba de altceva?

Aici intră în scenă dr. Gary Chapman, care are peste 35 de ani de experienţă ca pastor și consilier marital. De asemenea, mărturisește că știe foarte multe și din eforturile depuse pentru căsătoria lui de peste 45 de ani. În munca sa, a început să observe niște tipare. I se adresau oameni cu diverse tipuri de căsnicii. Multe în stare dezastruoasă. Se iubeau, auzea foarte des de la cei care apelau la el, și credeau că își arată dragostea, dar aceasta nu ajungea la partener ori nu era primită. Astfel că se simţeau ca fiind în relaţii definite de lipsa dragostei sau de abandon.

Prin cercetarea sa, dr. Chapman a descoperit că oamenii au preferinţe naturale în privinţa modului în care oferă și primesc dragoste și apreciere. A reușit să extragă din discuţii ceea ce a numit cele cinci limbaje ale iubirii, descrise în detaliu în cartea sa The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate (Cele cinci limbaje ale iubirii: cum să îţi arăți devotamentul faţă de partener). Pentru a ușura expunerea, acestea sunt:

•atingerile fizice;

•primirea de cadouri:

•cuvintele de apreciere;

•timpul petrecut împreună;

•serviciile.

Dr. Chapman a mai scris, de atunci, multe cărţi care extind cercetarea asupra celor cinci limbaje ale iubirii la diverse tipuri de relaţii.

Nu auzisem de activitatea sa până când o prietenă, Marie Forleo, nu mi-a spus că o folosise în două contexte foarte diferite. Începuse cu partenerul ei de viaţă, dar se decisese să-şi extindă explorarea la fiecare angajat din compania proprie. Voia să facă o echipă în care fiecare persoană să se simtă apreciată şi iubită într-un mod care să fie cu adevărat relevant pentru ea. Marie este una dintre cele mai intuitive persoane pe care le cunosc şi, astfel, am fost îndrumat să studiez cartea lui Chapman şi să fac şi eu propriul test, pentru a descoperi ce limbaj al iubirii îmi este caracteristic. Aşa cum mă aşteptam, atingerile fizice au avut cel mai mare punctaj, urmate, la mică distanţă, de timpul petrecut împreună. Primirea de cadouri, ceea ce nu a constituit o surpriză, a ieşit pe ultimul loc. A fost interesant că experimentul a părut să valideze ceea ce simţeam intuitiv, precum şi experienţele avute.

I-am arătat rezultatele lui Stephanie şi nici ea n-a fost surprinsă. Şi-a făcut şi ea testul. Aici lucrurile au devenit interesante. Dacă ne-ar fi pus cineva să presupunem care e limbajul ei principal, înainte de a face testul, amândoi am fi zis că e să primească daruri. Rezultatele ei au arătat exact contrariul. Acest

limbaj a ieșit și la ea, la fel ca la mine, pe ultimul loc. Limbajul principal al lui Stephanie, cel puţin în contextul relaţiei cu mine, era timpul petrecut împreună, urmat de servicii. Cum de era posibil așa ceva? Cum de ne înșelaserăm atât de mult?

Pe măsură ce discutam, lucrurile au început să se clarifice. Când era vorba de oricine altcineva, în afară de mine, lui Stephanie îi plăcea să dea cadouri. Așa își exprima ea dragostea. De asemenea, adora să și primească. Și la începutul relaţiei noastre, cadourile erau modul în care ea dorea ca eu să-mi arăt aprecierea și dragostea. Datorită tatălui ei, așa ajunsese Stephanie să considere că trebuie arătată dragostea. Dar, pe măsură ce ne-am apropiat, de-a lungul anilor, ea a început să înţeleagă că dragostea poate să fie arătată și în alte moduri și a devenit conștientă că, pur și simplu, timpul petrecut împreună și serviciile pe care i le făceam erau ceea ce dorea, de fapt, de la mine. Un colier într-o cutie frumoasă ar fi făcut-o fericită? Desigur. Dar dacă ar fi trebuit să aleagă între asta și un weekend liniștit în doi, la o pensiune, ar fi ales ultima variantă fără să stea pe gânduri.

Acum, când mergem împreună pe stradă, aproape întotdeauna îmi bag mâinile în buzunare și știu că, în câteva secunde, ea mă va lua de braţ. E un lucru mărunt, dar îl observ de fiecare dată și îmi place teribil. Dacă am mâinile libere, mă ia de mână. În fiecare dimineaţă, când mă trezesc, știu că am ceva de făcut. Chiar și în perioada când nu am mai băut cafea (între timp, am corectat această greșeală), tot măcinam boabele și făceam un ibric de cafea proaspătă pentru ea, apoi îi pregăteam o ceașcă exact așa cum îi place. Dacă mergem undeva cu mașina, conduc eu. Nu stăm la discuţii, pur și simplu așa stau lucrurile. Mici servicii, făcute fără să fie nevoie de recunoaștere, așa îmi arăt eu dragostea, iar ea simte asta.

Limbajul nostru comun de bază, cel care a fost cel mai aproape de numărul unu pe listă pentru amândoi, a fost să petrecem timp de calitate împreună. La începutul relaţiei, am petrecut mult timp încercând să vedem ce înseamnă asta, ce ne place să facem împreună. Când ne întâlneam, făceam sport împreună tot timpul. Îmi place să fac ciclism montan și nu scap nici un prilej pentru asta. A încercat și ea, dar a constatat repede că nu e genul ei. Am făcut cursul de gătit, am călătorit, ne-am înscris la ateliere ciudate, am fost în locuri retrase, am încercat tot felul de lucruri. Unele au mers, dar multe nu. A fost un continuu proces de descoperire, care, de curând, ne-a făcut să lucrăm împreună.

Oamenii deseori întreabă, neîncrezători: „Serios? Toată ziua, tot timpul staţi amândoi?“ Noi zâmbim şi aprobăm. Un lucru pe care l-am descoperit este că, de fapt, nu contează prea mult ce facem. Pur şi simplu, ne place să fim împreună şi să construim amândoi lucruri care contează. Am ajuns, fără să vrem, să vorbim destul de fluent limbajul celuilalt. Asta este, după cum am aflat, o binecuvântare. Ne-a întărit relaţia, capacitatea de a oferi şi de a primi dragoste. Este, foarte probabil, mare parte din motivul pentru care putem petrece atât timp împreună, şi nu doar că nu vrem să ne omorâm, ci chiar vrem să plecăm acasă tot împreună.

Descoperirea limbajului personal al dragostei, apoi explorarea modului în care acesta se armonizează sau nu cu cel al partenerului, este un aliat important în încercarea de a-ţi consolida relaţiile şi a umple Găleata Conectării.

Acum e rândul tău. Ai idee cum îţi place cel mai mult să oferi şi să primeşti dragoste? O să afli imediat.

## Explorare zilnică

E momentul să vezi ce limbaj al dragostei îţi este caracteristic. Aşa cum am scris mai sus, cele cinci limbaje ale dragostei descoperite de dr. Chapman sunt:

•Atingerile fizice;

•Primirea de cadouri:

•Cuvintele de apreciere;

•Timpul petrecut împreună;

•Serviciile.

Începe prin a te întreba cum îţi place să îţi arăţi dragostea faţă de cei apropiaţi. Răspunde intuitiv. Apoi întreabă-te cum îţi place s-o primeşti. Te simţi mai apreciat când primeşti o îmbrăţişare, sau un cadou? O scrisoare de dragoste, sau o plimbare romantică cu barca?

Se poate să ai un răspuns foarte clar de la bun început. Totuşi, ţinând cont de modul în care eu şi Stephanie am fost surprinşi de rezultatele testului, te încurajez să-l faci şi tu. Apoi pune-l şi pe partenerul şi pe prietenii apropiaţi să-l facă. Este pe net și e gratis. Se poate să valideze imediat ceea ce știi deja sau, așa cum am descoperit eu și Stephanie, poate iniţia o explorare mai profundă şi o discuţie care să te lămurească în legătură cu ceea ce ai, într-adevăr, nevoie şi care s-ar putea să nu fie ce crezi tu. Ai grijă să nu contabilizezi pur și simplu rezultatele, ci să le și discuţi cu cei care te interesează din acest punct de vedere. Apoi scrie în jurnal, câteva minute, despre ce aţi putea face amândoi ca să oferiţi dragoste într-un mod care să fie mai semnificativ pentru celălalt, având, în plus, și nişte indicii mai bune despre cum dorești să primești dragoste.

Ca întotdeauna, pentru a ușura lucrurile, poţi găsi testul gratuit online, la 5lovelanguages.com.

## Ziua 8

# Conectează-te la sursă!

Arome de tămâie şi de patchouli umpleau aerul deja încărcat în timp ce ne adunam la o seară de kirtan, cuvântul sanscrit pentru muzică devoţională, condusă de legendarul kirtan wallah, sau stăpân al cântului, Khrishna Das, pe care îl vom numi, simplu, K.D. Camera s-a întunecat, lumânările prelingându-şi lumina pe pereţi. Noi, cam o sută, stăteam pe nişte pături extrem de uzate, unii sprijiniţi de perete, alţii cu picioarele încrucișate, cu coloana vertebrală dreaptă precum o cobră şi cu ochii pe jumătate închişi. Ne aflam într-un spaţiu sacru din East Side, în Manhattan, care îi servea drept casă pentru învăţăcei celebrului profesor de yoga Sri Dharma Mittra. Nu eram printre discipoli, dar veniserăm pentru experienţă.

Cu câţiva ani mai devreme, mă trezisem practicând şi predând yoga câte 10 ore pe zi într-un orăşel de pe coasta Mexicului. Cu noi era K.D. Pe când ne aşezam în Savasna, sau poziţia de relaxare finală, după exerciţiile de dimineaţă, K.D. obişnuia să meargă într-un colţ al camerei, unde se apuca să cânte, adăugând vocea sa răguşită şi obsedantă de bariton peste sunetele eterice ale muzicuţei şi ale valurilor care se rostogoleau pe plajă, la doar câţiva metri depărtare. Şi fiecare seară se încheia cu noi stând împreună, deseori până târziu, pe când K.D. ne ghida în clasicul exerciţiu în stil kirtan. Fiecare cuvânt era o limbă străină, totuşi foarte bine înrădăcinat şi înţeles. Un sentiment minunat, aproape nepământean, de comuniune profundă, ne cuprindea pe toţi.

Pluteam într-un flux lăuntric şi extern, uneori pierdut în imponderabilitatea momentului, alteori prăbuşit în sinele meu conştient şi retras în postura de observator. Totuşi, când eram acolo, înăuntru, nu-mi doream să fiu nicăieri altundeva. Era sentimentul acela profund că nu eşti singur. Că faci parte din ceva mai presus de tine. Că eşti conectat. Nu eşti doar tu. Nu sunt doar oamenii.
E ceva mai mult printre noi. Între noi.

În studioul din New York al lui Dharma Mittra, după ani de antrenament şi de studiu care separau acel moment de experienţa mea cu K.D., în Mexic, mă întorsesem pentru încă o experienţă. O altă seară în care speram să am iar acel sentiment de „împreună“ care devenise mai degrabă pasager decât fix, în ultimii ani.

Cu toţii definim diferit acea experienţă, acea trezire. Deseori este creată dintr-un amestec de educaţie, experienţă şi intuiţie. Mulţi găsim elementele esenţiale prin credinţă şi familie, prin tradiţie şi exerciţiu. Alţii, printr-un moment de trezire sau printr-o expunere blândă la practici care deschid o fereastră peste timp. Chiar şi ateii, deşi nu recunosc existenţa unei fiinţe sau a unei entităţi omnisciente cunoscute într-o anumită formă drept Dumnezeu, deseori admit că există o conştiinţă colectivă atât în, cât şi între noi. Unii chiar o găsesc în natură: tumultul oceanului sau îmbrăţişarea fertilă a pădurii. Unii o găsesc în practicarea împreună a unui meşteşug sau în sentimentul pe care li-l conferă creionul plimbat pe hârtie, pensula pe pânză. Oricum ai defini acel sentiment al colectivităţii sau al sursei, e unul la care participăm cu toţii, căruia îi oferim şi de la care primim ceva mai presus de noi.

În seara aceea magică, alături de Khrisna Das în casa lui Dharma, el făcea pauze dese pentru a ne împărtăşi poveşti, revelaţii şi experienţe din viaţa sa. Fan rock-and-roll din Long Island şi vedetă a echipei de baschet din Brandeis în tinereţe, a fost atras spre India în anii 1970, pentru a studia meditaţia, împreună cu alţii, precum Ram Dass. Peste ani, a revenit acolo de multe ori. Ne-a spus, în seara aceea, că era obosit şi că vrea să se întoarcă acolo în curând. India era locul său de „reconectare la sursă“.

În ultimele decenii, cel puţin în Statele Unite, am fost martorii unui abandon masiv al religiei organizate, dar nu şi al sentimentului de unicitate, de spiritualitate. De fapt, din ce în ce mai mulţi oameni se consideră spirituali, deschişi la a experimenta ceva mai presus de ei, dar deconectaţi de la doctrinele şi de la stricteţea credinţei tradiţionale. Demografii au ajuns să-i numească „noni“, cu inclinaţii spirituale, dar neafiliaţi vreunei religii. Indiferent de cum numesc acea conectare inefabilă la sursă, la ceva mai presus de ei, majoritatea oamenilor par să fie conectaţi într-o măsură anume, în orice cultură, la ceva după care tânjesc şi care le aduce pacea interioară. Tindem să fim mai fericiţi când trăim cu sentimentul unei conectări şi renunţări care provine din recunoaşterea unei anume forme de conştiinţă universală ce există şi ne ghidează comportamentul dincolo de corpurile care ne transportă în fiecare zi.

Asta înseamnă oare că fiecare persoană trebuie să găsească şi să consolideze conectarea cu sursa, sub orice formă, credinţă sau expresie care i se pare corectă, ca o condiţie a unei vieţi bune? Nu. Se poate să existe mulţi oameni fericiţi şi împliniţi care neagă existenţa a orice ar semăna cu Dumnezeu, conştiinţă (fie individuală sau colectivă), sursă, unicitate sau orice altceva. Nu eşti dat afară din

clubul vieţii bune, dacă nu simţi nevoia sau dorinţa de a avea o astfel de experienţă. Dar dacă da, dacă există ceva care contează pentru tine şi te-ai trezit plutind în derivă, acum ar fi timpul să te reconectezi. Iată invitaţia de azi.

## Explorare zilnică

Dacă ești o persoană care găsește liniște și consolare, înălţare sau graţie în ideea sau în experienţa de conectare cu ceva mai presus de sine, stai azi câteva minute și gândește-te la un moment când erai cel mai conectat la acest sentiment. Unde erai? Erai în natură, într-un loc de rugăciune, te rugai în solitudine, mergeai pe jos singur, munceai cu mâinile, meditai, cântai, făceai voluntariat? Cine era cu tine? Ce făceai, mai exact? Vizualizează scena şi descrie cum te-a făcut să te simţi. Apoi întreabă-te: „Când a fost ultima oară când m-am simţit astfel? Când a fost ultima dată când am participat la activităţile comunităţii care a creat acest sentiment? Pot găsi un moment să mai fac asta cândva săptămâna viitoare? Și dacă da, atunci cum, unde, când, cu cine?“ Apoi treci la acţiune!

## Ziua 9

# Înfrânge vampirii!

Ai fost vreodată în aceeaşi încăpere cu un vampir energetic? Cum intri, cum îţi dai seama că ceva nu e tocmai în regulă. Nu te îngrijorezi; eşti optimist de felul tău. Te vei descurca. Aşa că începi o conversaţie. Apoi simţi. În fiecare clipă, cu fiecare cuvânt, simţi cum câte o părticică din suflet îţi este extrasă din corp. Apoi, minute în şir sau, dacă e un atac serios, ore sau chiar zile, te simţi ca o cochilie goală. Asta se întâmplă când te întâlneşti cu un vampir energetic.

Bine, poate par un pic melodramatic. Dar cu toţii am simţit asta, la un moment dat. O interacţiune care, dintr-un anume motiv, te lasă pur şi simplu secătuit. Poate e din cauza persoanei care te asaltează cu o idee, îţi cere părerea „onestă“, apoi stă cu orele să te bată la cap despre cât de mult greşeşti. Poate e un membru al familiei, blocat într-un pesimism fără leac, care refuză să vadă ce binecuvântare minunată este viaţa şi alege, în loc de asta, să se concentreze pe tot ce merge prost. Poate e un narcisist care cere adulare continuă, ca să poată face faţă zilei, care te ia drept sursă la care apelează pentru gloria sa. Poate e şefa care profită de orice prilej pentru a-şi afirma superioritatea şi te îngroapă în muncă, cu scopul de a te ţine sub control. Sau poate e persoana deprimată şi anxioasă care necesită cantităţi nemăsurate de dragoste şi de validare.

Oricare ar fi sursa acestei găuri negre de energie, punctul comun e o adâncă lipsă. Aceşti oameni cer mari şi continue cantităţi de energie, nu doar de la noi, ci şi de la lume în general, pentru a se simţi bine. Deseori, nici ei nu-şi dau seama. Pur şi simplu, îşi trăiesc viaţa, făcând ce trebuie ca să se descurce, luând în considerare profundul vid care dă naştere nevoii lor de a lua mai mult decât dau. Apoi, desigur, mai este şi vampirul energetic pasiv-agresiv, care te goleşte total, iar peste o clipă îţi dă din belşug, ca să te facă să te întorci la el.

E uşor să-i judeci pe aceşti oameni, dar cu ce scop? Dacă te năşteai în altă familie, în alt loc şi în alt moment, ai fi putut fi în locul lor. Poţi oricum să ajungi ca ei într-o bună zi. Mult prea adesea, această nevoie profundă este provocată de o lipsă, de o suferinţă, la care nimeni nu e imun în viaţă. Ce-ar fi dacă i-am privi pe aceşti oameni cu compasiune? Dacă, în loc să spunem „Ce tâmpit!“, ne-am întreba: „Prin ce suferinţă trece, de este aşa de disperat?“ Compasiunea ne modifică percepţia asupra acestui comportament vampiric. Asta nu înseamnă că

trebuie să ne resemnăm și să ne supunem. Compasiunea e doar un punct de plecare.

Dacă, de la bun început, pornești cu perspectiva compasiunii, se poate să constaţi că eşti mai blând şi mai iertător, mai puţin reactiv, mai capabil să pui limite şi să ridici scuturile necesare pentru a-ţi proteja energia. Sau poate nu. Dinamica vampirizării poate fi atât de înrădăcinată, încât modul cel mai bun de a opri furtul de energie este, pur şi simplu, acela de a pleca, de a te distanţa de sursa suferinţei. Deseori, e o soluţie viabilă. Lasă slujba sau relaţia, încheie acea legătură sau, pur şi simplu, fă-o să nu mai funcţioneze.

Dar ce facem cu vampirii pe care nu-i poţi părăsi?

Găsește sau aprofundează acele relaţii care au asupra ta exact efectul opus. Cele care te înalţă. Cele care îţi dau mai mult decât ai putea vreodată da înapoi. Cele după care te simţi ca și cum ai fi primit o transfuzie cu forţă vitală. Numesc relaţiile care au acest rol faruri călăuzitoare. E absolut crucial să le ai în viaţa ta. Îţi umplu Găleata Conectării şi pe cea a Vitalităţii. Te conectează şi îţi conferă putere. Dincolo de capacitatea ta de a pune limite, ele sunt bariera supremă în calea vampirilor. Se poate dovedi esenţial să ai în viaţă astfel de faruri călăuzitoare când vampirul energetic e un membru al familiei, cineva de care nici nu te poţi feri și care nu are vreo șansă de a se schimba. În aceste cazuri, trebuie să ridici scuturile și să apelezi la farurile energetice.

Un gând de final. Așa cum spuneam, vampirii energetici deseori habar n-au de efectul pe care îl au asupra celorlalţi. Tot ce știu ei e că relaţiile sunt dificile, că oamenii niciodată nu par să le poată da ceea ce au nevoie, plus că sunt într-o stare de continuă căutare a unei validări, care pare să nu vină niciodată. E un gol care nu poate fi umplut. Se întreabă: „Ce e cu toată lumea? De ce nu văd ceea ce văd eu? De ce refuză să-mi dea ce-mi trebuie?“ La un moment dat, toţi îi abandonează, fie la propriu, fie la figurat, devenind indisponibili sau refuzând comunicarea, iar ei nu au idee de ce. Motivul, desigur, este că problema e la ei, nu la ceilalţi, iar viaţa e prea scurtă ca s-o trăiești într-o stare de continuă vampirizare energetică.

Dacă te regăseşti în descrierea de mai sus, se poate să fii, fără să-ţi dai seama, un vampir în viaţa celorlalţi. Se poate ca această carte să te trezească la realitate şi să-ţi dezvolte sinele, să-ţi insufle rostul şi schimbarea de care ai nevoie ca să evoluezi. Dar lipsa şi comportamentul tău pot avea rădăcini mai adânci, care ar

trebui mai degrabă analizate împreună cu un specialist.

Să trecem la explorarea de azi.

## Explorare zilnică

Azi vom face două liste scurte, apoi vom scrie în jurnal. Mai întâi, fă o listă cu cei din viaţa ta despre care crezi că se potrivesc cu profilul vampirului energetic. Întreabă-te dacă oricare din aceste relaţii este suficient de îndepărtată, încât să te simţi împăcat dacă renunţi la ea. Dacă aceşti oameni îţi oferă un serviciu sau îţi satisfac o anumită nevoie pe care le-ar putea rezolva şi alţii, poţi găsi pe altcineva care să preia sarcina, fără a te mai afecta energetic? Dacă da, fă o listă cu înlocuitorii şi începe procesul de eliminare.

Apoi, caută pe listă şi vezi pe cine nu vrei sau nu poţi exclude din viaţa ta. Poate e un părinte suferind, care s-a mutat cu tine. Poate un partener pe care n-ai vrea să-l părăseşti. Sau un şef ori un coleg care sunt legaţi de o slujbă la care, cel puţin pentru moment, nu poţi renunţa.

Întreabă-te cum poţi găsi compasiune pentru ei şi gândeşte-te la purtarea lor dintr-o altă perspectivă. Apoi asumă-ţi că purtarea lor e problema lor, nu a ta. Dă-te un pas în spate şi uită-te la cum se comportă, nu ca participant, ci ca spectator detaşat. Încearcă să înţelegi, apoi scoate totul din sistem. Gândeşte-te cum ai putea ridica scuturi şi alte protecţii, moduri în care să te sustragi cât mai mult din faţa purtării lor. Poţi face ceea ce ai de făcut şi fără a fi atât de disponibil în persoană? Ştiu că e uşor de spus şi greu de făcut, dar în măsura în care ai recurge la compasiune, poţi face multe pentru a-ţi uşura traiul în situaţia dată. Ar fi de ajutor să reflectezi asupra celor spuse în capitolul „Cultivă-ţi compasiunea!“.

Încă ceva: fă neapărat ceva în fiecare zi, pentru a-ţi umple Găleata Vitalităţii. Cu cât starea ta de spirit este într-o formă mai bună, cu atât e mai uşor să rămâi pozitiv şi „plin“ în faţa interacţiunilor care te secătuiesc.

Acum, să trecem la lista cu cele bune. Cine sunt farurile energetice din viaţa ta?

Cine sunt oamenii care, din motive care pot fi complet neclare, te fac să te simţi plin de energie? Cei care tind să iradieze lumină ce te încălzeşte şi îţi hrăneşte focul interior. Cine sunt cei care, atunci când eşti secătuit, te umplu de energie, chiar dacă nu zic un cuvânt? Fă o listă. Cât de des petreci timp cu ei? Cu cât ai mai mulţi vampiri în viaţă, cu atât ai nevoie de mai multe faruri călăuzitoare şi cu atât mai mult vei dori să petreci timp cu cei care îţi umplu, nu îţi golesc, Găleţile vieţii bune. Scrie în ce fel ai putea face să se întâmple asta. Apoi trimite e-mailuri, mesaje, dă telefoane, scrie datele în calendar. Acum.

## Ziua 10

# Dezlănţuie conversaţia!

În cea mai mare parte a vieţii mele, am fost cunoscut drept „tipul din bucătărie“ la petreceri. Pe cine păcălesc? Încă mai sunt tipul din bucătărie, dar acum cică gătesc, nu mă mai ascund.

Adevărul este că nu m-am simţit niciodată în largul meu în nici o încăpere. Sunt, mai degrabă, genul tăcut. Nu sunt deloc cel care se apropie cu încredere de oameni și se bagă în vorbă. Multă vreme, conversaţiile nu mi-au fost la îndemână. De fapt, eram atât de stângaci, încât îi făceam pe ceilalţi să se simtă prost (deși se poate să fi fost vorba doar despre eternele mele idei preconcepute).

Oamenii care m-au văzut predând sau pe scenă sunt, deseori, surprinși să audă asta. Pot sta în faţa a 1 000 de inși și să povestesc, să spun glume, să fac faţă subtilităţilor emoţionale sau să predau diverse lucruri, defilând plin de energie. Când urc pe scenă, mă transform. E o versiune amplificată a mea, un spectacol, nu sunt eu, cel din viaţa de zi cu zi.

Când sunt într-un mediu mai intim, îmi permit să fiu eu însumi. Adevărul e că, în realitate, sunt genul liniștit. Tind să reacţionez lent în societate, fie că e vorba de petreceri sau de reuniuni. Nu spun nimic o vreme și da, încă mă simt cel mai bine în mica bucătărie unde pot ajuta sau pot organiza lucrurile din culise, mai degrabă decât fiind la cheremul zeilor conversaţiei.

Atunci cum de cineva ca mine ajunge să transmită în direct, să înregistreze și să filmeze lungi și profunde conversaţii personale și pline de emoţie, cu persoane total necunoscute? Discuţii pline de lacrimi și de râsete, în care deseori ajungem unde n-am mai ajuns niciodată. M-am întrebat și eu în ultima vreme. Mi-am dat seama că, în ultimii cinci ani sau cam așa ceva, am devenit mult mai mult un învăţăcel, în ceea ce privește conversaţia.

Mânat în mare parte de dorinţa de a crea relaţii cu persoane extraordinare, ca să învăţ de la ele cât mai mult posibil, să obţin cât mai multe experienţe pe care să le pot împărtăși, mi-am petrecut nenumărate ore studiind arta conversaţiei. Am aplicat deconstructivismul la unii dintre marii intervievatori din media. M-am dedicat studiului a ceea ce se cheamă dinamica interpersonală și socială, privind,

ascultând și observând nu doar ceea ce se spune, ci și partea de 80–90% din conversaţie care se petrece nonverbal. Indicii fizice, ridicat din sprâncene, cadenţa vocii și intonaţia, totul mă fascinează. Am descompus și recompus întregul proces.

Mai este ceva ce s-a dezvoltat în aceiaşi cinci ani, ceva care a contat enorm: faptul că practic mindfulnessul (observarea conștientă). Mi-a oferit prilejul de a remarca mai bine subtilele indicii care apar când oamenii interacţionează, dar și de a le vedea și de a le răspunde mai deliberat. Prilejul de a ști când suntem pe aceeaşi lungime de undă, când adevărata conversaţie așteaptă să iasă la suprafaţă, dar are nevoie de un mic impuls sau de o scurtă pauză, pentru a se manifesta.

Am început să-mi dau seama că ceea ce credeam că e un talent pe care îl ai sau nu poate, de fapt, să fie învăţat. Am început, de asemenea, să fac deosebirea dintre un interviu, pe care îl „conduc“ cu scopul de a obţine informaţii, și o conversaţie, la care „contribui“, căutând nu doar înţelepciune, ci și conectare și elevare. Cei care ascultă podcasturile mele îmi spun deseori că e ca și cum ar asculta o conversaţie privată între doi prieteni. Asta e ceea ce vreau să obţin. Desigur, mereu găsesc pe câte cineva care nu prinde ideea că formatul este cel de conversaţie, și nu de interviu, și ar vrea să mai tac din gură.

La un moment dat, în acest proces, am început să-mi dau seama că nu m-am născut să fiu un bun interlocutor. Încă mai învăţ, dar nu mai sunt slab la acest capitol. Arta și meșteșugul conversaţiei, după cum am descoperit, pot fi învăţate. Apoi ceva ciudat a ajuns să se întâmple. Oamenii au început să-mi mulţumească pentru conversaţiile pe care le aveam. Amintește-ţi, vorbim despre mine, tipul stângaci din bucătărie. Cu puţin înainte de a scrie aceste rânduri, am primit un e-mail de la cineva cu care discutasem recent:

Am participat la multe interviuri, dar tehnica ta e cu adevărat extraordinară… Ceea ce m-a frapat a fost tonul relaxat pe care îl ai, care a dus la o conversaţie foarte firească și interesantă între noi doi… Am fost uimit de cât de bine ne-am simţit, de cât de mult am râs.

Una dintre caracteristicile marilor lideri (gândește-te la Steve Jobs) e că îi ajută pe ceilalţi să-și atingă apogeul creativ. Deci mulţumesc pentru toate marile

provocări și pentru că mi-ai oferit atât spaţiu pentru a-mi împărtăși opiniile.

Și asta o zice o persoană care a construit o organizaţie globală inovativă și care acum îşi petrece cea mai mare parte din timp călătorind în toată lumea, ţinând discursuri și dând interviuri.

Ceea ce e și mai surprinzător e că, fără să-mi dau seama, aceleași talente au început să se strecoare în conversaţiile mele de zi cu zi. Am fost recent la lansarea cărţii unui prieten. Era foarte aglomerat, deloc pe placul meu. De regulă, la astfel de evenimente mă ascund într-un colţ. Așa am și făcut, la început. Apoi câţiva oameni, majoritatea necunoscuţi, au început să vină să-mi vorbească. Cel care eram înainte ar fi profitat de orice pretext ca să încheie conversaţia. Dar n-am făcut asta. Am conversat. Am participat. A fost distractiv. Mi-am dat seama că acum obstacolul principal nu mai era lipsa mea de pricepere; era convingerea mea înrădăcinată că nu mă pricep la conversaţie. Era timpul să scap de asta.

În timpul acestui întreg proces, am descoperit câteva adevăruri. Iată-l pe cel mai important: conversaţia este drumul spre conectare. Nu trebuie să fii ninja, dar dacă poţi aplica câteva tactici de bază, capacitatea de a forma relaţii se îmbunătăţește simţitor, la fel ca întreaga ta viaţă. Aceste tactici de bază se pot învăţa. Mai departe, voi împărtăși unele dintre lucrurile pe care le-am descoperit și apoi îţi voi arăta și alte câteva resurse extraordinare.

Mentalitatea este cheia. Cultivarea observaţiei conștiente mi-a dat ocazia să ajung la un nivel de percepţie necesar pentru a înţelege ce se întâmplă, de fapt, în orice conversaţie. Îţi oferă o perspectivă mai bună asupra a ceea ce se află în spatele conversaţiei, ceea ce e cu mult mai interesant și mai autentic. M-a ajutat și să observ când fostul meu eu, vetust, care nu făcea faţă conversaţiei, mă împiedica să mă relaxez și să mă cufund în ceea ce este, de fapt, un schimb minunat de idei, energie și povești.

Dacă ești în largul tău împreună cu ceilalţi și te porţi cu graţie înnăscută în timpul conversaţiei, este grozav! Dacă crezi că ţi-ar fi de folos câteva ponturi, ca să te ajute să te conectezi la oameni mai ușor și cu mai puţină bătaie de cap, deschizând ușa spre conversaţie și spre noi relaţii, o să te distrezi cu explorarea de azi.

## Explorare zilnică

S-au scris mii de volume despre cum să faci conversaţie. Iată care sunt cele şapte ponturi pe care le consider cele mai bune, din care te invit să încerci unul, două, oricâte ai chef. Odată ce faci acest lucru, ai grijă să notezi în jurnal câte ceva despre această experienţă.

1.Stabilește-ţi ca intenţie să dai, nu să primești! Mulţi oameni socializează cu gândul de a obţine ceva. Ceilalţi îşi vor da seama de asta imediat. Vor interpreta asta drept agresiune și interes personal, chiar dacă nu spui o vorbă. O mie de indicii subtile te dau de gol. Înainte de a începe discuţia, spune-ţi în gând: „Cum pot fi de ajutor?“ Din acest moment, este, practic, imposibil să pierzi.

2.Acordă întreaga ta atenţie! Petrece mai mult timp uitându-te în ochii interlocutorului, și nu peste umerii lui. Atenţia completă este aşa o raritate în zilele noastre, încât oamenii tânjesc cu disperare după ea. Când este oferită, deseori este percepută ca un dar. Fă acest dar!

3.Ca să fii interesant, fii interesat! Deși poate părea contraintuitiv, nu trebuie să spui multe, ca să pari interesant. Trebuie doar să pui întrebările potrivite. Majoritatea oamenilor te vor găsi interesant dacă te arăţi foarte interesat de ei. Nu te mai gândi despre ce veţi vorbi; începe să te gândești la ce vei întreba.

4.Deschide conversaţia cu diferite întrebări! Chiar te interesează cu ce se ocupă cineva? Apoi, de ce este asta cea mai des întâlnită întrebare la începutul unei conversaţii (după „Ce zodie ești?“, desigur)? Oamenii vor să discute despre ceea ce îi inspiră. Dacă se întâmplă să fie cariera, foarte bine. Dar, din păcate, deseori slujba cuiva nu e același lucru cu scânteia personală. Pune întrebări care să te

facă să ajungi la acea scânteie. Iată câteva cu care să începi:

a. Ce te mai interesează zilele acestea?

b. Ce ai citit (văzut, auzit, făcut) să te entuziasmeze?

c. Deci povestește-mi despre (un subiect de care știi că interlocutorul este interesat).

5.Întreabă, ascultă, fă pauză, apoi întreabă! Odată ce ai pus întrebări care să aprindă scânteia cuiva, încetează să mai vorbești. Lasă-l să vorbească, doar ascultă. Ascultă cu adevărat. Când înregistrez conversaţii, nu îmi pregătesc un script și rareori am vreo întrebare gândită dinainte. Cu cât sunt mai pregătit, cu atât ascult mai puţin, cu atât aud și văd mai puţin ceea ce contează cu adevărat pentru invitatul meu și cu atât mai puţin pot răspunde la momentele, la ideile și la subtilităţile care aproape mereu constituie cea mai bună parte a conversaţiei. Nu te gândi dinainte ce vei întreba mai departe. Pur și simplu, ascultă. Când interlocutorul a încheiat de vorbit, fă o scurtă pauză, apoi răspunde la ce a spus și mai pune o întrebare. Dacă, după câteva schimburi de replici, nici unul nu e captivat de conversaţie, atunci fie nu aveţi o mare conexiune, fie nu i-ai găsit scânteia, caz în care du-te înapoi la punctul 4.

6.Fii atent la ce nu se spune! Mare parte din comunicare e nonverbală. Studiile au constatat că doar 10–30% dintr-o conversaţie o constituie cuvintele. Restul de 70–90% constă din indicii nonverbale, precum limbajul corporal, expresiile faciale, cadenţa și intonaţia vocii, respiraţia, poziţionarea în spaţiu. Învaţă să vezi și să auzi nu doar ce se spune, receptează și ce e dincolo de cuvinte. Dacă interlocutorul se uită mereu în jur în timp ce vorbești, înseamnă că nu i-ai captat atenţia. Uită-te la corpul lui. Dacă picioarele au vârful îndreptat în direcţia opusă ţie, abia așteaptă să plece. Este aplecat spre tine (angajat în conversaţie),

distanţat (detaşat), cu braţele deschise și animat (entuziasmat), cu braţele încrucișate (închis și defensiv)? Poţi citi multe despre astfel de lucruri, dar adevărul e că, dacă eşti atent, indiciile subtile trimise de interlocutor sunt uşor de descifrat și deseori spun mai multe decât cuvintele înseşi.

7.Practică observaţia conştientă! Poţi încerca şi studia efectul celor şase ponturi de mai sus în doar câteva secunde. Acesta însă necesită mai mult timp. Se referă la cultivarea practicii de mindfulness, care îţi măreşte receptivitatea și la indiciile sociale, și la propriul talent de povestitor. Ne-am referit mai pe larg la acest lucru în capitolul „Trezeşte-te!“.

Ca întotdeauna, încearcă unele dintre aceste sugestii, apoi notează experienţele în jurnal, iar dacă ai chef, împărtăşeşte ce s-a petrecut și celor de la Good Life Project. Dacă vrei să studiezi mai în detaliu înţelegerea și facilitarea conversaţiei, într-un mod mai nuanţat, am inclus resurse suplimentare la goodlifeproject.com/bookinsider.

# GĂLEATA CONTRIBUȚIEI

## Ziua 1

# Aprinde-ţi scânteia!

Ai avut vreodată unul dintre acele momente când o convingere adânc înrădăcinată îţi este spulberată şi în minte îţi răsare o revelaţie? Asta i s-a întâmplat şi celebrei autoare Elizabeth Gilbert, care a scris Mănâncă. Roagă-te. Iubește. Subiectul a fost pasiunea.

Gilbert a călătorit prin toată ţara, ţinând discursuri, scriind, predicând evanghelia pasiunii. „Îi vorbeam oricui era dispus să mă asculte“, spune ea. „Trebuie să găsești acel unic lucru din interiorul tău care te face să te simţi ca şi cum ai mintea pe jar, acel unic lucru pentru care te-ai arunca de pe o stâncă, acel lucru pentru care ai sacrifica totul; şi trebuie să pui fiecare moleculă a fiinţei tale în slujba acestui lucru, asta e singura cale!“

Întorcându-se acasă după un discurs despre pasiune, a găsit un mesaj de la una dintre femeile din public.

După ce te-am auzit vorbind, în seara asta, m-am simţit mai fraieră ca niciodată fiindcă… nu am o pasiune. Nu am un lucru care să reprezinte atât de clar totul pentru mine. Un lucru pentru care să risc totul… Nu există, fiindcă sunt leneşă şi deprimată. Mi-am petrecut toată viaţa străduindu-mă din greu să găsesc acel far care să reprezinte principiul meu călăuzitor, dar chiar nu există. Mă simt ca o ciudăţenie. Mă simt ca şi cum aş avea o lipsă genetică şi am venit în seara asta să te ascult ca să primesc îndrumare, iar tu m-ai făcut să mă simt ca o proastă.

Gilbert a fost absolut distrusă, dar şi recunoscătoare pentru acest semnal de alarmă. S-a gândit la oamenii mulţi din viaţa ei pe care îi iubea şi îi admira cel mai mult. „Mulţi dintre ei au urmat căi foarte complicate şi ocolite pentru a descoperi unde trebuie de fapt să fie“, mi-a spus. „Iar modul în care au parcurs toate labirinturlile complicate şi ciudate a fost să-şi urmeze curiozitatea până când aceasta i-a dus unde erau meniţi să se afle, ceea ce a însemnat deseori o călătorie lungă, înşelătoare şi deseori dureroasă.“

Curiozitatea, după cum și-a dat seama, nu e doar un predictor mai realist al unei vieţi bine trăite, ci și un ghid mult mai iertător și util. Am descoperit exact același lucru, atât în viaţa mea, cât și în conversaţiile cu atât de mulţi profesori desăvârșiţi și creatori de viaţă bună. În orice moment, în ultimii 20 de ani, dacă m-ai fi întrebat: „Care e pasiunea ta?“, aș fi răspuns cu o privire confuză și ridicând din umeri – chiar și în momentele când eram extrem de curios cu privire la viaţă, starea mea naturală de când mă știu.

Pune aceeași întrebare oricărei persoane; o să obţii aceeași reacţie. Întrebarea funcţionează mai degrabă ca o bombă care foarte des ucide conversaţia, în loc să ducă spre un dialog inspirat și posibilităţi. A-ţi descoperi pasiunea și scopul drept ceva unic, precum și o necesitate preliminară pentru o viaţă care contează, este o parte a provocării. Dar mă întreb dacă nu cumva se petrece ceva mai nuanţat. Nu cumva chestiunea mai importantă stă în decizia noastră de a trata întrebarea folosind substantivele „pasiune“ și „scop“ drept lucruri care pot fi posedate, în loc de a folosi adjective care să descrie moduri de a face ceva?

Dacă, în loc de a întreba care sunt pasiunea și scopul unui om, am pune alte întrebări? Ce te interesează? Ce îţi trezește curiozitatea? Ce consideri tu fascinant? Ce ai citit, sau văzut, sau auzit și ai vrea să aprofundezi? Ce îţi place să faci, pur și simplu? La ce muncești și vrei cu disperare să ajungi la un rezultat, fără nici un alt motiv decât că așa îţi dorești tu? Pe cine vrei să ajuţi, să servești, să duci spre culmi?

Pentru mulţi, într-o clipită, confuzia dispare. În locul ei, apare o lungă listă.

Ce-ar fi dacă nu ai o pasiune sau un rost, cât mai curând faci ceva, un lucru sau mai multe, cu pasiune și cu sentimentul de a-ţi fi găsit rostul? Ce-ar fi dacă, cu cât te afunzi mai mult în această explorare și cu cât devii mai competent, cu atât mai interesat vei fi de a face și de a descoperi într-un mod mai îndârjit, mai implicat, sau, cu alte cuvinte, mai cu pasiune și cu rost?

Dacă, în loc de a trebui să găsim acea iluzorie pasiune sau rost, am găsi mai degrabă un mod de a ne trezi interesul pentru ceva care ne tot trage înainte cu cât ne ocupăm mai mult de acel domeniu? Cu pasiune. Cu rost.

Ideea de „scânteie“, de trezire a unui interes care duce la acţiune imediată, pentru simpla plăcere a demersului, mi-a venit dintr-o conversaţie cu Alice Wilder. Ea se ocupă de emisiuni TV educative pentru copii. A făcut parte din echipa care a

lansat imensul succes Blues Clues și acum e o forţă în domeniu.

Pătrunderea ei în domeniu a venit ca urmare a două momente diferite pe care ea le descrie ca fiind „scântei“. Prima a apărut când era studentă în anul 2 la Skidmore College, când un profesor de psihologie a venit la ea și i-a spus: „Știi, chiar îmi place ce întrebări pui!“ Până în acel moment, mi-a spus Alice, „nimeni nu-mi mai spusese că îi place modul meu de a gândi… și, în clipa aceea… m-a entuziasmat ideea de a învăţa“. Iniţial, dorise să obţină o diplomă în business, dar profesorul ei a invitat-o să lucreze în laboratorul de cercetare, prin intermediul căruia a intrat în contact cu mediul școlii primare și a învăţat cum să ia interviuri copiilor. Îi plăcuseră copiii dintotdeauna; spiritul lor o lumina. Dar până atunci nu conștientizase că ar putea face ceva mai mult în privința asta.

În acest timp, o a doua scânteie a apărut dintr-un loc foarte diferit: Hollywood. Filmul Vreau să cresc mare, cu Tom Hanks, ajunsese în sălile de cinema. În film, o dorinţă pe care și-o pune în secret Josh Baskin, în vârstă de 12 ani, îl transformă într-un adult de 30. Reușește să-și găsească o slujbă testând și creând jucării, având o abilitate de savant în legătură cu ceea ce își doresc copiii cu adevărat; așa cum își dă seama publicul, e din cauză că poate să facă apel la sentimentul său de uimire, de curiozitate și de joacă tipice unui copil de 12 ani. Dar a existat o anume scenă care, adăugată la scânteia provenită de la profesor, i-a schimbat lui Alice cursul vieţii. E vorba despre scena în care, într-o comisie alcătuită doar din adulţi, o jucărie este lăudată ca fiind următorul succes de piață. Pe măsură ce membrii comisiei o examinează, jucăria ajunge și la Josh, care, în forma de adult, spune: „Ce e așa distractiv la ea?“

În acel moment, Wilder a simţit scânteia. Voia slujba lui Josh, dar în viaţa reală. „Voiam să discut cu copiii, să fiu vocea copiilor într-o cameră plină de adulţi care fac lucruri pentru copii.“ Ceva mai presus de ea a preluat controlul și a împins-o să înveţe mai multe, să dobândească arta și știinţa de a pătrunde în mintea copiilor și de a traduce cuvintele lor în emisiuni create de adulţi pentru ei. A început să-și cultive curiozitatea, dragostea de a acţiona în folosul copiilor și dorinţa de a ajunge competentă în domeniul său, cu pasiune și rost. Modul în care s-a implicat a luminat-o, a umplut-o de bucurie și de sens.

Deci cum îţi aprinzi scânteia? Nu spun că știu răspunsul în întregime, dar ţinând cont de propria viaţă și analizând scânteile altora, din sute de conversaţii cu creatori împliniţi și de succes, precum Wilder, am identificat cinci tipuri de scântei.

## 1. Scânteia curiozităţii

Scânteia curiozităţii apare deseori sub forma unei întrebări arzătoare, a unei tânjiri profunde spre a descoperi răspunsul la o problemă pe care, dintr-un motiv pe care îl poţi înţelege sau nu, te simţi obligat s-o rezolvi. Curiozitatea a fost scânteia care a mânat-o pe Alice să vrea să înţeleagă cum funcţionează mintea copiilor și apoi să înveţe cum să transpună asta în produse și în emisiuni care să le stimuleze creierele aflate în dezvoltare rapidă. Este și scânteia care deseori îmi hrănește mie afacerea și scrisul.

Am tendinţa să mă agăţ de o întrebare și apoi să petrec ani căutând răspunsul. Prima mea carte, Career Renegade (Renegat în carieră), are în centru întrebarea: „Cum faci bani din ceva ce-ți place să faci, când nu există nici o cale convenţională de a ajunge acolo?“ Următoarea mea carte, Uncertainty: Turning Fear and Doubt into Fuel for Brilliance (Nesiguranța: Cum să transformi frica și îndoiala în combustibil pentru succes), se axează pe întrebarea: „De ce anumiţi oameni par să facă bine faţă nesiguranţei permanente din procesul de creaţie, transformând-o în sursă de inspiraţie, în timp ce alţii ies distruși din el? Și ce poţi face ca să îmbunătăţești lucrurile?“ Aventura actuală, această carte, pune întrebarea supremă: „Care sunt ingredientele unei vieţi bine trăite?“ Încercarea de a găsi răspunsuri m-a cucerit, mi-a oferit un profund sentiment al rostului ani de zile și, din fericire, a devenit și un mijloc de a-mi câștiga traiul.

## 2. Scânteia fascinaţiei

Scânteia fascinaţiei deseori apare atunci când iei contact cu un subiect, cu o idee sau cu orice alt lucru care declanșează o dorinţă interioară de a afla mai multe. Nu se leagă atât de mult de a răspunde la o întrebare sau de a soluţiona o problemă, ci, pur și simplu, subiectul sau lucrul respectiv te fascinează. Te simţi ca și cum îţi e menit să te interesezi de asta și, atunci când ţi se dă ocazia, chiar ești dispus să plătești și să cheltuiești ce ai mai preţios, timpul, pentru a afla mai

multe.

Dan Carlin, fost om de radio, actualmente producător al legendarului podcast Hardcore History, e un exemplu perfect. De la o vârstă fragedă, din spusele lui, a fost atras de istorie. Istoria a devenit o pasiune devoratoare care nu a dispărut niciodată. S-a trezit dorind să înveţe mai mult şi stătea tot mai mult studiind. Aceasta l-a făcut până la urmă să-şi transforme fascinaţia în transmisii de mai multe ore care îi implică pe ascultători în lumea sa nemaipomenită, dominată de istorie. Şi se pare că mulţi îi împărtăşesc interesul, deoarece milioane de oameni îi descarcă fiecare episod şi aşteaptă uneori luni de zile să apară următorul.

## 3. Scânteia imersiunii

Scânteia imersiunii, în general, este declanşată de activităţi care te fac să vrei să faci mai mult, indiferent de rezultat şi fără nici o aşteptare dincolo de pura plăcere de a face lucrul respectiv. Lucrul manual este un exemplu grăitor. Privit din exterior, ai putea crede că meşteşugarul aşezat la masa de lucru este condus mai ales de dorinţa de a realiza un „produs finit“. Şi, cu siguranţă, aceasta este o parte a motivului pentru care oamenii fac lucru manual. Dar e vorba de ceva mai presus de asta. Procesul însuşi, chiar natura activităţii înseşi, asigură mare parte din recompensă.

E interesant că majoritatea consideră că domeniul ştiinţific este condus mai ales de scânteia curiozităţii. Adică e vorba de a găsi răspunsul la întrebări, de rezolvarea problemelor, nu? Este, cu siguranţă, o parte importantă a atracţiei. Dar mulţi savanţi sunt la fel de atraşi (dacă nu şi mai mult) de procesul zilnic al descoperirii. Aşa cum spunea celebrul fizician Richard Feynman, când a aflat că i s-a acordat Premiul Nobel: „Dar am primit un premiu deja. Premiul este plăcerea de a descoperi ceva nou, fiorul descoperirii, faptul că restul folosesc acest lucru – asta e tot ce contează cu adevărat“.

Scânteia imersiunii constă din activităţi interesante în care te afunzi, cele pe care le faci fiindcă activitatea sau procesul în sine constituie o răsplată în sine. Îţi doreşti să te pierzi în ele.

## 4. Scânteia competenţei

Scânteia competenţei este înrudită cu scânteia imersiunii şi deseori acestea două apar împreună. Se referă la a lucra cu îndârjire la ceva nu doar pentru că îţi place la nebunie, ci şi fiindcă îţi doreşti să ajungi maestru în acel domeniu. Nu se referă doar la a face asta, ci şi la a deveni bun la lucrul respectiv. Cât de bun, asta depinde de fiecare persoană. Unii sunt satisfăcuţi când, pur şi simplu, ajung la un nivel de competenţă care îi face să se simtă pricepuţi, capabili să creeze la un nivel care îi entuziasmează. Alţii îşi doresc cu ardoare niveluri mai ridicate de competenţă, adică să devină cu adevărat grozavi într-un domeniu, poate chiar cei mai buni din lume.

Nu e nimic greşit în asta, deşi compromisurile făcute ca să ajungi la nivelul de competenţă necesar pentru a fi cel mai bun din lume deseori înseamnă măreţie într-un domeniu şi subdezvoltare în toate celelalte. Dar când ţi s-a aprins scânteia competenţei şi ai pornit pe calea de a ajunge cel mai bun din lume, fă opriri dese. Dă-ţi seama de sacrificiile pe care le cere aproape mereu un astfel de demers şi ia decizia deliberată în legătură cu lucrurile la care eşti dispus să renunţi, în numele perfecţiunii.

## 5. Scânteia dorinţei de a fi de folos

Scânteia aceasta am întâlnit-o de foarte multe ori. Este focul care se aprinde când te gândeşti să fii de folos sau să ajuţi sau, într-un anume fel, să te pui la dispoziţia unei anumite persoane, comunităţi sau entităţi. Deseori se combină cu alte scântei. Alice Wilder este condusă de o mare curiozitate faţă de procesul de învăţare la copiii de vârstă mică şi de procesul de creaţie media. Dar la baza tuturor acestora se află o scânteie mai importantă. Ea le face pe toate în folosul copiilor. Vrea să creeze o experienţă la care copiilor să le facă plăcere să participe, ştiind şi că vor învăţa ceva în acest timp. Vrea să fie reprezentantul lor la o masă de adulţi care acţionează în folosul celor mici.

Susan Cain, care, așa cum am mai spus, a scris bestsellerul Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking, a petrecut șapte ani documentându-se și scriindu-și cartea. A fost oare condusă de o mare curiozitate, de dragostea pentru cercetare și scris, de dorinţa de a realiza o carte extraordinară? Da. Dar toate acestea erau în serviciul a ceva mai presus de ea: comunitatea globală de introvertiţi ce reprezintă o treime din populaţia lumii și cărora societatea le spune că e ceva greșit în natura lor. Cartea sa a luat cu asalt conștiinţa publică, în parte fiindcă este extraordinar de bine documentată și scrisă. Dar mai mult decât atât, îndeplinește un serviciu important. A dat glas milioanelor de oameni care s-au simţit ani de zile muţi, defecţi, deprimaţi. Această carte, la rândul ei, a oferit acestor milioane de oameni imboldul de a afla mai multe despre introvertire și despre legătura ei cu viaţa.

Așa cum am văzut, nu e deloc ciudat să fim conduși de o combinaţie de scântei, în orice moment. Iată ce trebuie să reţinem: e în regulă dacă nici o scânteie nu se ridică la rangul de „pasiune mistuitoare“ sau „scop al vieţii“. Este mai important să simţi că ţi s-a aprins scânteia. Că ești entuziasmat și hotărât să-ţi canalizezi energia spre ceva care îţi cere, de undeva din interior, să faci mai mult. Acest amestec poate rămâne foarte stabil pe tot parcursul vieţii sau poate evolua în funcţie de timpul pe care îl petreci pe pământ. Oricum ar fi, ai dreptul la o viaţă plină de satisfacţii, care să îţi umple Găleata Contribuţiei.

## Explorare zilnică

E timpul să-ţi aprinzi scânteia! Care sunt lucrurile în care vrei să investești timp, energie, bani, efort, ca să le faci, să le înveţi sau să iei parte la ele? Răspunde la cât mai multe dintre întrebările care urmează. Adevărul e că, deseori, e mai ușor să ai mai puţine scântei, fiindcă atunci durează mai puţin să decizi în care să investești timp și energie. Poţi să te faci util în lume într-un mod care te inspiră.

De constaţi că ai dificultăţi în a răspunde, în stadiul în care ești în prezent, gândește-te cum ai fi răspuns la vârsta de 12 ani. Uneori, până când ajungem la vârsta adultă, adevăratele noastre scântei sunt atât de adânc ascunse, încât uităm de ele. Reluând legătura cu cel care erai la 12 ani, fără să ţii cont dacă societatea îţi validează răspunsurile, poate fi un excelent punct de pornire.

•Sunt curios referitor la ceva anume? Există o întrebare importantă la care aş vrea să răspund? E vreo problemă pe care mă simt împins s-o rezolv?

•Există ceva care mă fascinează? Există un subiect, sau domeniu, sau lucru, sau demers, sau chiar persoană despre care tânjesc să știu mai multe?

•Există activităţi în care mă pierd? Există lucruri pe care ador să le fac şi pierd noţiunea timpului făcându-le și aş plăti să le pot face în continuare?

•Există ceva la care aş vrea să devin priceput? Există o artă sau un domeniu la care aş vrea să excelez, poate chiar la nivel mondial?

•Există vreo persoană, o comunitate, o entitate pe care mă simt obligat s-o ajut? Nu trebuie să fie umană, poate fi o plantă, un animal, chiar o planetă.

Uită-te la răspunsuri, apoi întreabă-te cum ai putea să incluzi în viaţa de zi cu zi mai multe dintre lucrurile care îţi aprind scânteia.

## Ziua 2

# Vezi ce contează!

Ce vrei să spui, trebuie să decid ce vreau la cină? Serios vorbind, dacă mai trebuie să mai iau vreo decizie, îmi iau câmpii!

În fiecare clipă a fiecărei zile, suntem bombardaţi de nenumărate posibilităţi, oameni, idei, invitaţii, reclame, conversaţii, întrebări. La fiecare trebuie să luăm o decizie. Da, nu, poate, posibil, mai târziu, acum, mai mic, mai mare, mai cald, mai frig, mai drăguţ, mai rentabil, mai fezabil? Taxi, metrou, autobuz, pe jos? Cafea organică de origine controlată cu lapte de cânepă bio culeasă cu mâna, macchiato cu 2% grăsime şi jumătate din cantitatea de cofeină, sau un espresso dublu? Până la micul-dejun deja suntem copleşiţi.

Urmează adevăratele decizii, cele care chiar contează. Da, cantitatea de cofeină ingerată contează, dar alte câteva alegeri pot fi mai importante, de tipul viaţă sau moarte, sau cel puţin cruciale pentru o viaţă fericită şi un declin mai lent spre moarte. Lucrurile mărunte, precum cine ne captează atenţia, când şi de ce? Ce obţine aprobarea, ce este refuzat, cât va trebui să ne ofere cineva – bani, atenţie, dragoste, sentiment al rostului – pentru a merita un da? Ce proiecte, slujbe, activităţi, relaţii primim cu plăcere şi cărora le spunem un nu hotărât? Câtă suferinţă vom îndura şi de ce, înainte de a schimba direcţia?

Ia deciziile corecte, iar modul în care contribui în lume îţi umple Găleata Contribuţiei. Viaţa se îmbunătăţeşte simţitor. La fel şi vieţile celor cu care până la urmă dansezi şi cărora le faci servicii. Dacă, dimpotrivă, iei deciziile greşite, simţi că ai ajuns la finalul unei zile groaznic de încărcate în care n-ai făcut nimic care să conteze. Dacă asta durează săptămâni, luni, ani, te trezeşti, deodată, că ţi-ai irosit cea mai mare parte din viaţă.

Problema e că nu putem lua decizii bune până nu ştim ce contează cu adevărat pentru noi. Până când nu intuim cumva ceea ce e important, în ce credem, ce are valoare. Când ştim toate astea, deciziile se iau mai uşor. Lucrurile fie coincid cu valorile şi opiniile noastre, fie nu. În cazul în care coincid, e da. Dacă nu, e nu. Dacă avem două opţiuni care coincid, o alegem pe aceea care se potriveşte mai bine.

Desigur, asta nu înseamnă că nu ne afectează anxietatea când refuzăm ceva cool pentru ceva care contează mai mult. Sau că răspunsul e mereu clar. Distincția alb-negru e o raritate. Această temere aparent omniprezentă de a nu rata ceva și tentaculele ei maniacale ne fac mereu să ne întrebăm dacă nu cumva acolo undeva nu se află cumva vreo slujbă, o persoană, o afacere, o cale mai bună! Meditația poate fi de ajutor și practicarea zilnică a observației conștiente poate să mărească claritatea, totuși cu toții suntem oameni. Emoția și iraționalitatea mereu vor fi prezente în ecuație. De aceea, e mult mai important să te cunoști suficient pentru a putea lua decizii care să reziste în fața demonului îndoielii.

Cu cât mă gândesc mai mult la asta, cu atât mai mult mi se pare că nu există o criză a luării deciziilor. Există de fapt o criză a cunoașterii de sine. Cum putem decide cui sau la ce să spunem da sau nu până nu ne e clar ce contează pentru noi? Deci hai să evităm ani de psihoterapie (glumesc – majoritatea prietenilor mei apropiați sunt psihoterapeuți) și să luăm o gură din mărul autoignoranței cu o simplă întrebare:

Ce e important pentru mine?

O întrebare grea, nu?

Sunt atâtea feluri în care putem răspunde. Modul corect politic, modul nonșalant și hipsteresc, modul artistului în mizerie, modul părintelui cu copii la școală, modul rockerului din L.A., modul adult și responsabil.

Voi împărtăși mai jos o abordare care la mine a funcționat bine. Dar mai întâi, un avertisment: răspunde la aceste întrebări ca și cum nimeni n-ar asculta. Presupune că nimeni niciodată nu va ști ce ai răspuns. De ce? Fiindcă dacă credem că la un moment dat răspunsurile noastre vor fi ,,divulgate“, inevitabil vom ajunge să ne mințim. Vom oferi un fel de amestec din ceea ce Stephen Colbert numește ,,verisimilitudine“, sau mici cosmetizări reinterpretate ale adevărului. În momentul în care considerăm că trebuie să facem publice răspunsurile, trecem automat la modul în care ne-am fi dorit să simțim, sau la modul în care credem că trebuie să simțim.

Nu face asta. Cunoașterea de sine nu se referă la persoana care ți-ai dori să fii sau ai putea deveni la un moment dat. Nici la opiniile sau valorile pe care crezi că societatea își dorește să le ai. Se referă la cel care ești azi. Când citești aceste cuvinte. Eul tău cinstit, nefiltrat politic, social și imoral, din această clipă.

Asumă-ţi adevărul. Deciziile bune nu provin din autoamăgire. Ci din cunoaştere de sine nemiloasă, din onestitate brutală. Când e vorba de ceea ce contează, adevărul primează în faţa aparenţelor.

Acum să discutăm despre întrebarea „Ce e important pentru mine?“. Un alt mod de a o formula este: „Ce are valoarea cea mai mare pentru mine?“. E aceeaşi intrebare fundamentală, dar uneori e mai ușor de răspuns la ea când e formulată în acest mod. Am cerut recent unei săli pline de oameni să spună ce lucruri considerau ei a fi cele mai de valoare din viaţă; iată câteva dintre răspunsurile lor:

-

| | | |
|---|---|---|
| • Credinţă | • Adevăr | • Deschidere |
| • Familie | • Vulnerabilitate | • Uimire |
| • Libertate | • Egalitate | • Distracţie |
| • Pace | • Integritate | • Dezvoltare |
| • Compasiune | • Modestie | • Responsabilitate |
| • Siguranţă | • Joc | • Amabilitate |
| • Prieteni | • Simplitate | • Dreptate |
| • Dragoste | • Încredere | • Flexibilitate |
| • Respect | • Generozitate | • Atenţie |
| • Bani | • Creativitate | • Curaj |

Apoi i-am pus să se uite pe listă și să aleagă cele mai importante cinci valori, cele pe care le consideră sacre. Inviolabile. Cel mai important lucru din viaţa lor. Odată ce au ajuns la cele mai importante cinci, le-am mai pus o întrebare: „Și ce?“

Ce faci cu această informaţie? Acum știi că banii, familia sau sănătatea contează mult. Dar cum îţi ghidează această informaţie deciziile și acţiunile? Hmm. Ce-ar fi dacă am mai face un pas și am adăuga un verb la fiecare?

Să luăm familia de exemplu. Bun, deci „familia“ este extrem de importantă pentru tine. Dar simplul fapt de a o declara nu te ajută să iei decizii. Dacă am schimba-o în „a susţine familia“? Mai bine. Acum avem un verb lângă ea, o acţiune. Totuși, verbul „a susţine“ e vag. Pentru o persoană, ar putea însemna susţinere financiară; pentru alta, ar putea însemna a fi prezent. Chiar și expresia „a susţine financiar“ e vagă. Și ce anume este mai exact inclus în „familie“? Este vorba doar de partener și de copii? Este vorba de acel văr de-a șaptea spiţă pe care îl văd o dată la zece ani?

Ce-ar fi dacă am lua acest cuvânt– „familie“– și l-am transforma într-o propoziţie care ne ghidează deciziile și comportamentul? Ceva cam așa:

*Vreau să mă asigur că soţia și fiica mea vor avea mereu o casă confortabilă; să câștig destui bani ca să le ofer tot ce au nevoie și să îi asigur fiicei mele cea mai bună educaţie posibilă; să fiu prezent fizic și emoţional, blând, generos, deschis, plin de compasiune.*

Mai bine. Mult mai bine. Fiindcă acum nu doar că știu ce e important, ce contează, ci știu și că această informaţie îmi va ghida deciziile și acţiunile. Acum, dacă apare vreo ocazie de a-mi investi timpul, atenţia sau banii în ceva, mă pot întreba:

*O să mă ducă asta mai aproape de o casă mai confortabilă pentru soţia și fiica*

*mea, de câştiguri suficiente pentru a le asigura necesităţile, de cea mai bună educaţie pentru fiica mea? Îmi va permite să fiu mai prezent fizic şi emoţional, blând, generos, deschis, plin de compasiune?*

Dacă da, accept. Dacă nu, refuz. Și, dacă pun în balanţă cele două opţiuni, o pot alege pe cea care mă aduce cel mai aproape de aceste obiective. Exprimată în acest mod, simpla valoare devine acum o valoare care inspiră la acţiune. Devine utilă în ghidarea deciziilor și a acţiunilor mele. Aici vrem să ajungem când stabilim cele cinci lucruri de maximă importanţă.

Acum e momentul să faci la fel.

## Explorare zilnică

**Pasul 1 – Pune pe hârtie valorile tale fundamentale! Folosește lista de mai sus ca să te inspire, dar nu te limita doar la ea.**

Dacă e ceva ce nu apare pe listă, dar ţi se pare foarte important, adaugă-l. Fă un brainstorming pentru toate lucrurile care contează în viaţa ta. Fă o listă cât de lungă dorești. Lasă totul să curgă. Nu face încă nici o revizuire.

**Pasul 2 – Acum, uită-te la listă și încercuiește cele cinci lucruri care ţi se par cele mai valoroase.**

Ia-te după instinct. Și adu-ţi aminte, nu e vorba despre ce ţi-ai dori să fie, sau despre ce ţi-ai dori să creadă alţii; este despre ceea ce ești tu cu adevărat.

**Pasul 3 – Uită-te la fiecare dintre cele cinci şi include-le într-o propoziţie care să le confere un context şi o definiţie.**

Ai grijă să incluzi un verb. Ia-ți un moment, ca să rafinezi aceste propoziţii. Apoi, pe o altă hârtie, scrie-le pe toate cinci.

**Pasul 4 – Pune foaia undeva unde să o poţi vedea permanent sau unde să o găseşti cu uşurinţă.**

Pe măsură ce pe parcursul zilei apar ocazii, întreabă-te: „Dacă accept, asta mă va duce mai aproape de ceea ce preţuiesc cel mai mult?“ Dacă răpunsul e nu, fie dacă e vorba de verificarea poștei electronice la fiecare 10 minute sau de acceptarea unei noi slujbe, pur și simplu, zi nu. Și începe să spui da doar lucrurilor care contează cu adevărat pentru tine.

## Ziua 3

# Accesează-ţi punctele forte!

Ca o statuie în lumina Lunii, Julia s-a îndepărtat de grupul de prieteni. Picioarele ei goale atingeau iarba, ajungând lângă foc. A înghenuncheat unde credea că n-o vede nimeni și a început să plângă.

O privisem în tot acest timp, dar știam că are nevoie de spaţiu. Ca să respire. Ca să existe. După câteva minute, m-am dus lângă ea și am îmbrăţișat-o. M-a privit, încercând să-și păstreze calmul. Voia cu fiecare celulă a corpului să fie văzută, dar nu judecată ca fiind slabă. Sau egoistă. Sau incompetentă.

Lacrimile îi străluceau în lumina flăcărilor. „Ne-a cerut să ne gândim la o vreme când ne consideram în cea mai bună formă“, a spus, „dar a trecut atât de mult timp și sunt atât de epuizată, că nici nu-mi aduc aminte. Nu mi-am putut aduce aminte o vreme când am simţit că sunt acea persoană.“ A început iar să plângă. Iar mie mi s-a rupt inima.

Cea la care se referea Julia era Emilia Jivotovskaia, despre care am vorbit în capitolul despre exerciţiul fizic și mișcare. Absolventă de masterat în psihologie pozitivă aplicată la Universitatea din Pennsylvania, este și membră în comitetul nostru de la Good Life Project. A fost cu noi în Costa Rica, să ne pună la curent cu noi idei din psihologia pozitivă. Ceea ce declanșase o astfel de reacţie puternică la Julia era ceva numit punctele forte ale caracterului. Ce sunt acestea? Martin Seligman, fondatorul psihologiei pozitive, spune că sunt cele mai importante pentru esenţa fiinţei noastre. Nu e vorba de priceperi, talente sau abilităţi. Ci de ceva mai profund.

Mai degrabă decât să ne concentrăm doar pe a repara ce este greșit în viaţa noastră, susţine Seligman, dacă ne înţelegem punctele forte, apoi ne construim viaţa pe cât posibil în jurul lor, o mare parte din ceea ce este greșit, pur și simplu, dispare. Ne simţim ca și cum accesăm cele mai importante părţi pozitive din noi înșine pentru a contribui în lume într-un mod care ne face să ne simţim extrem de satisfăcuţi. Începem să ne simţim ca fiind varianta noastră cea mai puternică, cea mai integrată, cea mai bună. Ne trezim la viaţă. Există un munte de cercetări care susţin aceste date. Dacă trăiești îmbrăţișându-ţi punctele forte, atunci nu doar că ţi se umple Găleata Contribuţiei, ci ţi se ameliorează și viaţa în

întregime.

De fapt, Jivotovskaia este un exemplu perfect. Nu doar fiindcă studiază şi acum predă despre punctele forte, ci fiindcă a cunoscut ambele feţe ale monedei. Fugind din calea persecuţiei religioase şi a dezastrului de la Cernobîl pe când era copil în Ucraina, a ajuns în SUA vorbind doar limba rusă. Nu la mult timp după, l-a văzut pe fratele ei înecându-se la plajă. Avea toate motivele să devină furioasă şi retrasă şi aşa a şi fost o perioadă. Totuşi, a reuşit să găsească o cale să se conecteze cu sinele ei profund, cu caracterul ei esenţial. Unde a condus-o asta? Mai întâi, la vreo 12 ani în care a lucrat ca animatoare la petreceri, conducând mii de oameni la dansuri precum Macarena sau altele. Ea se simţea cel mai bine când îi ajuta pe ceilalţi să se simtă în formă şi plini de vervă. Asta a făcut-o să ajungă până la urmă instructor de yoga, să-şi ia masteratul în psihologie pozitivă şi doctoratul în medicină holistică. Acum pune la punct cel mai mare program de certificare în psihologie pozitivă din lume.

Te-ar surprinde să afli că punctul ei forte este elanul, iar imediat după vine dragostea de a învăţa? Iată deci că intuitiv a găsit un mod de a-şi identifica şi de a-şi accesa punctele forte şi de a deveni o forţă a binelui în această lume. Venind de pe o poziţie de putere, a mai descoperit un adevăr important: opoziţia este o invitaţie, nu un capăt de drum.

Când şi-a împărtăşit povestea şi ideea de a accesa punctele forte cu Emilia în Costa Rica la mulţi ani după, Juliei au început să i se învârtă rotiţele. Privind din exterior, părea că are o mulţime de motive de a fi recunoscătoare. Mamă, cu un soţ iubitor şi copii sănătoşi, îşi construia o carieră, avea mulţi prieteni şi hobby-uri şi era foarte atentă cu sănătatea ei. Ştia că e norocoasă în multe privinţe. Dar asta nu putea să o împiedice să tânjească după altceva. Realitatea ei mai profundă, ca la mulţi dintre noi, arăta altceva.

Venea de pe o poziţie caracterizată de puncte forte înăbuşite şi potenţial nefolosit. Tot ceea ce o făcea să fie radioasă, puternică, plină de încredere, eul ei adevărat, se chinuia să iasă la lumină, reclamându-şi locul cuvenit drept centrul vieţii ei. Dar ea îl împingea înapoi, refuza să iasă din acea stare şi de aceea nu-şi mai putea măcar aduce aminte când se simţise ca fiind cea mai bună versiune a sa. Eul care întrupa cele mai pozitive elemente din caracterul ei. Eul ei condus de punctele forte, eul ei iluminat.

Pe când stătea lângă mine în aerul nopţii, pe coasta muntelui din Costa Rica,

privind luminile capitalei din depărtare, masca ei începuse să se crape. Începea să-şi asume dorinţa interioară de a lua viaţa de la capăt şi de a păşi într-o realitate cu totul diferită. De a trăi fiecare zi cu sentimentul că îşi foloseşte din plin fiecare talent, fiecare pricepere. De a sincroniza potenţialul cu realitatea. De a trăi în lumina minunată a celui mai bun eu al său.

Împreună cu lacrimile şi cu dorinţa neîmplinită, prin armura ei care începea să se crape şi-au făcut loc şi câteva raze de speranţă. Şi pentru prima oară în ani de zile a început să zărească un drum de la suferinţă şi neputinţă spre adevăratul ei potenţial.

Asta, desigur, duce la marea întrebare.

Cum îţi descoperi punctele forte? Seligman şi colegul lui de la Universitatea din Michigan, Christopher Peterson, au cercetat asta timp de ani de zile. Până la urmă, au creat un mod eficient de evaluare a punctelor forte, numit VIA Survey of Character Strengths. A început ca instrument de cercetare care incudea o serie de întrebări detaliate, apoi oferea o listă care arăta unde te situezi în cazul a 24 de puncte forte. Primele cinci sunt, cu rare excepţii, ceea ce ei numesc punctele forte de referinţă. Acestea sunt cele asupra cărora trebuie să te concentrezi. Acest instrument de evaluare a fost rafinat de-a lungul anilor, a fost folosit în sute de studii academice şi completat de peste 2,5 milioane de oameni din peste 190 de ţări, adunându-se astfel o extraordinară bază de date.

Se poate să fi auzit şi de o altă metodă de evaluare, numită Clifton Strenghtfinder 2.0. Se bazează pe activitatea psihologului educaţional Donald Clifton şi a Organizaţiei Gallup şi de asemenea oferă o perspectivă interesantă. Centrul de interes este totuşi un pic diferit. E vorba mai puţin de trăsăturile fundamentale de caracter şi de viaţă în general şi mai mult de ceea ce ei numesc „talentele dominante“ şi cum se aplică acestea în sfera muncii.

De fapt, folosim ambele instrumente în munca noastră, fiindcă oferă informaţii diferite. Pentru ceea ce ne interesează acum şi pentru explorarea zilnică, ne vom ocupa de testul VIA, fiindcă e mai ţintit spre cum să te ajute să contribui semnificativ în toate aspectele vieţii, nu doar în muncă. De asemenea, e foarte bine documentat, existând multe studii ale comunităţii academice care îi susţin valoarea. Ca beneficiu suplimentar, vei constata că VIA Survey este la dispoziţia ta gratuit online. Iar asta ne duce spre acţiunile zilei de azi.

## Explorare zilnică

### Pasul 1 – Fă testul VIA Survey!

Azi vei petrece 15–20 de minute ca să faci testul VIA Survey și să descoperi care îţi sunt punctele forte de referinţă (primele cinci), plus restul de 19 puncte forte ale caracterului personal. Îl poţi găsi gratuit la viacharacter.org. Când ai timp, intră pe site și fă testul. Și fiindcă ne place asumarea celor descoperite, împărtășește-le cu echipa și comunitatea online de la Good Life Project. Vei vedea astfel și ce puncte forte au ceilalţi.

### Pasul 2 – Integrează-ţi punctele forte!

Acum, că ţi-ai aflat punctele forte de referinţă, mărește puţin perspectiva și întreabă-te: „Cum pot include cât mai multe dintre ele astăzi?“ De exemplu, unul dintre punctele mele forte de referinţă este plăcerea de a învăţa. Sunt în varianta mea cea mai bună, iubind mai mult viaţa și contribuind mai semnificativ la societate atunci când sunt adâncit în studiu. De asemenea, știu că sunt autodidact, adică un mod mai elegant de a spune „obsedat de control, care nu tolerează bine clasele sau orice alt mediu în care nu pot controla fluxul informaţional, ambianţa sau ritmul“. Am descoperit că învăţ cel mai bine din cărţi și emisiuni unde pot controla ritmul și mă pot concentra doar pe ce consider eu interesant. De asemenea, învăţ de la persoane în conversaţii particulare, când pot să întreb exact ce vreau să aflu. Astfel, acum mă trezesc devreme în fiecare dimineaţă și citesc până când se trezesc ceilalţi. Când am un ritm bun, citesc o carte sau două pe săptămână și mă simt în al nouălea cer. Asta nu doar că inspiră tot ceea ce creez, dar mă și face să mă simt mulţumit pentru tot restul zilei. Mă simt treaz, ca și cum aș trimite în lume versiunea mea cea mai bună.

Stai câteva minute după ce ţi-ai identificat punctele forte şi studiază modul în care contribui în societate şi modul cum îţi petreci ziua. Gândește-te cum ai putea integra organic mai multe puncte forte în ceea ce faci deja, sau cum ai putea modifica felul în care le faci pentru a putea să incluzi în munca ta mai multe puncte forte. Apoi explorează dacă există ceva complet nou, ca rutina mea de citit matinal, pe care o poţi include în felul în care îţi petreci ziua pentru a putea să trăiești de pe poziţii de putere. Scrie cel puţin trei acţiuni posibile. Apoi pune-le în practică.

## Ziua 4

# Găsește-ţi aplicaţia preferată!

Este timpul să ne ocupăm de Găleata Contribuţiei de pe trei fronturi: scântei, puncte forte, valori. Găseste-ţi scânteia, accesează-ţi punctele forte, aliniază-ţi acţiunile cu ceea ce contează cel mai mult pentru tine şi vei constata că ţi se umple rapid Găleata Contribuţiei. Și dacă ar fi să nu faci nimic altceva în afara acestor trei lucruri, și tot ai atinge un nivel la care nici n-ai sperat. Și suntem abia la început!

Să adăugăm și ceva distractiv la mijloacele tale de a umple Găleata Contribuţiei, ceva ce eu numesc „aplicaţia preferată“. Ce e asta? Simplu. E ceva la care chiar eşti bun. Un amestec unic de talent, cunoştinţe, practică, pricepere care te-a dus la experienţă și competenţă. Cu alte cuvinte, e ceva la care te pricepi foarte bine și pe care îl cunoști ca pe buzunarul tău. Și înainte de a spune „Dar nu mă pricep la nimic cu adevărat“ sau „Chiar nu știu nimic chiar atât de bine“, oprește-te. Ba da, te pricepi și știi. Cu toţii suntem buni, buni cu adevărat, la ceva, deseori la mai multe lucruri. Doar că nu ne dăm seama, sau dacă ne dăm, nu vrem să ne asumăm acest lucru.

Poate că aplicaţia ta preferată este cusutul de goblen sau să rezolvi ecuaţii de gradul patru. Poate este predatul sau designul. Poate este organizarea de evenimente sau lucratul în Excel. Poate este să fii mamă, tată, partener, îngrijitor, ajutându-i pe ceilalţi să găsească bucuria în mijlocul adversităţii. Poate este o cunoaștere nemaivăzută a istoriei sau științei sau culturii pop. Poate este doar energia calmă și concentrată pe care o poţi demonstra în cele mai dificile situaţii, o ușurinţă radioasă care îi liniștește pe cei din jur.

Unii o pot numi talent sau dar, sau poate e vorba de ceva la care te-ai străduit ani de zile să te perfecţionezi. Nu mă refer aici la a fi cel mai bun, ci la a fi ajuns la un oarecare nivel de competenţă. Și nu contează nici de unde provine. Să lăsăm dezbaterea educaţie versus natură pentru altă dată. Pur și simplu, vrem să aflăm care este, ca să o practicăm mai mult în fiecare zi. Fiindcă asta ne face să ne simţim mai bine. Și să trăim mai bine. Sentimentul de rost și de potenţial angajat care provine din practicarea a ceva la care suntem buni aproape că te face să plutești.

Toate acestea fiind spuse, trebuie totuși să te avertizez. Doar fiindcă poţi să faci ceva, nu înseamnă că ar și trebui. În mare parte, modul de a deveni cu adevărat bun la ceva sau de a dezvolta un nivel decent de competenţă este de a depune mult efort. Acest efort provine cel mai adesea din scânteia ta internă. Dar uneori, iar asta se întâmplă cel mai adesea când eşti mai tânăr, cei din jur observă că ai o afinitate naturală pentru ceva anume. Așa că te împing de la spate să faci acel lucru din ce în ce mai mult, până când, până la urmă, ajungi să te pricepi de minune. Dacă aceste imbolduri din tinereţe te împing până la un nivel de competenţă care te face să radiezi din interior, e grozav. Dar dacă unicul motiv pentru care ai devenit priceput e că te-a obligat cineva – și poate încă te mai obligă –, atunci practicarea acelui lucru nu te va face să te simţi mai bine. Se prea poate să aibă efect contrar. Așa că fii atent la cum ai dobândit competenţa când te gândești să integrezi ceva la care te pricepi în viaţa ta.

Asta, desigur, ne conduce la marea întrebare.

La ce te pricepi bine?

Unii ar putea răspunde imediat. La alţii s-ar putea să fie mai greu de răspuns. Iar alţii ar putea crede că știu, dar s-ar putea ca priceperea lor adevărată să fie încă ascunsă undeva în umbră. Sau să fie ceva ce nici măcar nu ar recunoaşte, fiindcă, dacă ar face asta, atunci ar trebui să și acţioneze, și chiar dacă asta te face să te simţi bine, te și plasează pe o poziţie de vulnerabilitate. Dacă ţi-ai petrecut toată viaţa ferindu-te de a fi centrul atenţiei, să ieși în public în această variantă îmbunătăţită ar putea declanșa o stare de disconfort. Dar, la un moment dat, trebuie să te împaci cu un adevăr elementar: mândria care izvorăște din extrema competenţă nu este deloc aroganţă sau hybris.

A fi mândru de capacităţile personale nu înseamnă că îi minimalizezi pe alţii. În loc de asta, poartă-te cu graţie, modestie și cu o dedicare completă de a-i ridica și pe alţii odată cu tine. Dacă ceilalţi văd asta ca pe o sursă de invidie sau ameninţare, e treaba lor, nu a ta. Știu, ușor de zis. Crede-mă: m-am aflat în ambele tabere. Dar am aflat și că dacă îţi îngropi abilităţile în numele evitării judecăţii sau al atenţiei nedorite, faci mai mult rău decât bine. Ţie și capacităţii tale de a duce o viaţă bună și de a contribui la nivelul de care eşti capabil, în viaţa ta, dar și în lume, care este lipsită de darul înţelepciunii, prezenţei, competenţei tale.

Când contribui în societate într-un mod care îţi accesează aplicaţia preferată, se

întâmplă ceva aproape magic. Competenţa devine încredere. Acel sentiment de dezinvoltură radioasă. De parcă ai face ceva la care te descurci cu adevărat extraordinar.

Există o anume seninătate care vine din folosirea competenţei ca sursă a contribuţiei. Este și interesant: cu cât e mai greu să obţii competenţa, cu atât satisfacţia este mai mare. Dacă obţii ușor competenţele, atunci le pui pe seama genelor sau a talentului nativ. Nu-ţi acorzi credit pentru că ţi le-ai dezvoltat și, astfel, nu obţii prea multă satisfacţie din aplicarea lor. Când ai muncit cu îndârjire ca să ajungi bun la ceva, condus de scânteia din interior, știi ce a însemnat să ajungi unde te afli și asta te face să apreciezi cu atât mai mult ceea ce ești în stare să faci.

Deci ești gata să afli care este aplicaţia ta preferată? Vom face asta în explorarea de azi.

## Explorare zilnică

E momentul să-ţi găsim aplicaţia preferată. Există mai multe abordări, pe care le vom vedea mai jos. Alege-o pe cea care ţi se pare cea mai convenabilă pentru tine.

***Abordarea nr. 1 – Privește înăuntrul tău!***

Unii norocoși știu imediat care este aplicaţia lor preferată. Ei știu din prima că se descurcă grozav la modelaj, pictură, rezolvarea de probleme, la a fi tată, bun ascultător sau peţitor. Dacă e și cazul tău, iar în timp ce citeai acest capitol aplicaţia ta preferată ţi-a apărut în minte, stai câteva minute și noteaz-o acum. Dacă sunt mai multe, nici o problemă. Unii dintre noi suntem cu adevărat buni la un singur lucru major. Alţii au mai degrabă o combinaţie de lucruri la care se pricep.

***Abordarea nr. 2 – Priveşte-i pe ceilalţi!***

Am avut un sentiment destul de clar al propriilor aplicaţii preferate timp de ani de zile. Una este capacitatea de a vedea potenţialul, mai ales în ceilalţi, şi de a crea experienţe – cărţi, afaceri, comunităţi, branduri, evenimente etc. – care să îi facă să îl observe şi să se lase în voia lui. Totuşi, mereu sunt curios în legătură cu ceea ce nu văd. Așa cum prietenului meu Charlie Gilkey îi place să-mi spună, „nu poţi citi eticheta borcanului dacă te afli în interiorul lui“. Așa că, acum vreo câţiva ani, am decis să întreb un grup de oameni două lucruri:

1.De ce veniţi la mine sau unde mă vedeţi oferind o valoare semnificativă?

2.Pentru ce îmi mulţumiţi?

Această a doua întrebare a venit de la o altă prietenă, Danielle LaPorte, autoarea cărţii The Desire Map: A Guide to Creating Goals with Soul (Harta dorinţei: un ghid pentru crearea scopurilor cu suflet).

A fost fascinant să văd cum au răspuns oamenii la aceste întrebări. Multe dintre răspunsuri au fost exact cum credeam. Altele m-au luat prin surprindere şi m-au condus pe căi la care nu m-aș fi gândit niciodată. Un tipar care a reieşit clar când am pus întrebarea m-a determinat să fac schimbări în modul în care îi serveam pe ceilalţi și în care îmi câștig traiul. Un răspuns constant la a doua întrebare – „Pentru ce îmi mulţumiţi?“ – se referea nu la ce „făcusem“, ci la cine „eram“. Nu îţi mulţumim atât de mult pentru ceea ce ne spui, ziceau răspunsurile, ci mai degrabă pentru energia pe care o aduci în încăpere sau pentru experienţă. Mi-a luat ceva timp ca să înţeleg cum să includ acest avantaj în construirea carierei mele. De fapt, am opus rezistenţă și încă mai opun la un anume nivel – parţial fiindcă creierul meu de om de afaceri spune „Păi, nu poţi măsura prezenţa la

nivel intim“ şi parţial fiindcă încă îmi creează un sentiment ciudat să mă gândesc că eu sau oricine altcineva contăm prin simpla prezenţă. Totuşi, faptul că ştiam acest lucru m-a condus către alegeri care să ţină cont de ceea ce am aflat. Cu cât îmi asum mai mult acest lucru, cu atât lucrurile devin mai uşoare.

Deci cum stau lucrurile cu tine? Stai câteva minute şi fă o listă cu 20–50 de oameni care crezi că te cunosc bine. Dacă poţi, alege-i din zone diverse, precum munca, relaţiile personale, familia etc. Apoi mergi la goodlifeproject.com/bookinsider. Am creat un model de e-mail pe care îl poţi copia şi trimite. Personalizează-l şi trimite-l. Când începi să primeşti răspunsuri, nu te concentra prea mult pe detalii, ci pe tiparele majore. Ele te vor ajuta. Şi mai ales caută surprizele. Te pot conduce spre explorarea unor lucruri pe care le poţi integra în viaţa ta, la care nu te-ai fi gândit singur.

***Abordarea nr. 3 – Apelează la abordarea ştiinţifică: StrenghtsFinder 2.0.***

Adu-ţi aminte cum în capitolul anterior despre punctele forte am discutat despre două orientări importante în domeniu. Una era cu ajutorul VIA Survey, care identifică punctele forte ale caracterului (acum le ştii pe primele cinci). Te poţi gândi la ele ca fiind cele mai pozitive trăsături de caracter sau virtuţi pe care le posezi. Cealaltă metodă de evaluare este Clifton StrengthsFinder 2.0. Motivul pentru care apelăm la amândouă în activitatea de la Good Life Project este că ne spun lucruri diferite. StrengthsFinder 2.0 se referă mai puţin la caracter şi mai mult la identificarea talentelor, cunoştinţelor, competenţelor specifice. Cu alte cuvinte, este despre cum poţi să-ţi găseşti aplicaţia preferată şi cum s-o pui la treabă. Ceea ce e grozav la StrenghsFinder 2.0 este că, la fel ca VIA Survey, este că există acum date furnizate de milioanele de oameni care şi-au făcut testul care îl validează. Deci dacă doreşti un demers validat ştiinţific care să se adauge la amestecul de intuiţie şi de studii, ar trebui să-l iei în considerare. Îl poţi găsi direct online la strengths.gallup.com.

Indiferent de abordarea pentru care optezi, ultima temă pentru azi este următoarea: fă ce trebuie ca să îţi identifici aplicaţia preferată. Apoi scrie 3–5 moduri prin care să o integrezi mai mult în modul tău de a contribui în societate.

## Ziua 5

# Scoate-ţi ideile în lume!

Acum câtiva ani, când mă ocupam de fitness, mi-a venit ideea unei revoluţionare corzi de sărit fără coardă. Ar fi schimbat lumea. Ar fi adus o minunată și accesibilă formă de exerciţiu fizic la îndemâna a milioane de oameni care considerau că, pur și simplu, nu au coordonarea necesară pentru coarda clasică. Am pus la punct toate detaliile, toate argumentele, pro și contra. Apoi, cum se întâmplă deseori, am fost ocupat. Și recunosc că am un pic de deficit de atenţie antreprenorială, ca să nu zic mai mult.

Așa că am pus proiectul deoparte, până când, într-o noapte fatidică, am fost uimit să îmi văd ideea într-o reclamă TV. Nemernicii ăia îmi furaseră ideea!

De câte ori ţi s-a întâmplat asta? Ai o sclipire de geniu. Cine știe de unde vine; dar te bucuri că a apărut. O idee se pare că pică din cer. Poate fi o reţetă culnară reușită sau o invenţie, o carte, o afacere. Doamne, va fi un mare succes! Apoi începi să te gândești la asta. Și te gândești. Și te tot gândești.

Nu durează mult până când îţi dai seama că în capul tău se confruntă păreri opuse și se duc dezbateri aprinse. E stupid, vine dintr-o parte. Nu, e genial, vine din cealaltă. Ce, îţi baţi joc de mine? – sosește replica, iar ideea e gata să se sinucidă. Întrebări și scenarii ţi se rotesc în cap într-un ritm ameţitor, în timp ce încerci să îţi dai seama ce e corect și ce e autodistructiv. Fără să bagi de seamă, trec săptămâni sau chiar luni. Ai întors fără milă ideea pe toate părţile, dar încă nu e gata să iasă la lumină. Se poate chiar să crezi că ai ajuns la o concluzie logică și s-o îngropi, dar de fapt n-ai făcut absolut nimic ca să-ţi transpui ideea în practică, așa că decizia se poate să ţină mai degrabă de teamă, nu de logică.

Așa se întâmplă cu ideile. Nu valorează nimic. Bun, poate nu e chiar așa, dar nu valorează până când nu faci ceva cu ele. Milioane de oameni au idei care par uimitoare toată ziua, în fiecare zi. Nu ideea în sine este valoroasă, ci ceea ce se întâmplă cu ea după ce interacţionează cu lumea exterioară. Și ceea ce se întâmplă cu tine. Picasso a spus-o cel mai bine: „Ca să știi ce urmează să desenezi, trebuie să pui creionul pe hârtie“. Încetează să mai ţii totul în cap. Desenează. Joacă-te. Fă mișcare. Iubește. Îmbrăţișează. Întreabă. Scrie. Vorbește. Testează. Creează. Construiește.

Cele mai grozave povești spuse vreodată n-au fost grozave fiindcă au existat în capul cuiva. Au fost grozave fiindcă și-au găsit expresie.

Și, cu rare excepţii, n-au fost grozave de prima oară când au ieșit din capul creatorului. Sau de a doua. Sau de a zecea. Sau de a o suta oară. Ideile trebuie cizelate. Ceea ce începe în capul tău trebuie la un moment dat să ajungă în exterior. Când se întâmplă asta, totul se schimbă. În loc să răspunzi la vocea interioară, la teamă și la miile de permutări cu „ce-ar fi dacă“, răspunzi la informaţii. Obţii feedback real, nu imaginar. Descoperi dacă ideea ta nebunească va funcţiona, sau dacă nu, ce trebuie să faci ca să meargă. Nu poţi să te gândești la drumul către un rezultat. Trebuie să acţionezi.

Și atunci de ce nu acţionăm?

De ce nu trecem imediat de la „ce-ar fi dacă“ la „hai să încerc, ca să văd cum merge și, dacă asta contează, cum reacţionează ceilalţi la idee“? De ce suntem atât de fixaţi pe învârtitul ideilor în cap, în loc de a le scoate la lumină în lume? E simplu. Din teamă. Ne e teamă că vom fi judecaţi că am avut o idee nebunească, am acţionat și am eșuat. Nimeni nu te poate judeca pentru o idee despre care n-a știut nimeni. Când împărtășești o idee cu alţii, devine reală. Ca și posibilitatea de a eșua și de a fi judecat. Am face aproape orice ca să evităm asta, inclusiv să eliminăm posibilitatea de a avea succes.

Cercetătoare și autoare a bestsellerilor Daring Greatly (Mari îndrăzneli) și Risking Strong (Mari riscuri), Brené Brown a studiat intens acest fenomen. Concentrându-se pe jenă și pe vulnerabilitate, ea examinează modul în care ne înăbușim ideile ca să evităm să devenim vulnerabili în faţa respingerii. Pe când stăteam cu toţii într-o zi pe canapeaua mamei, ea a spus:

E atât de ușor să-ţi construiești viaţa și cariera de pe poziţia spectatorului… Există oameni cu daruri extraordinare, care ar putea face lumea un loc cu mult mai bun, dar care nu-și expun munca de teama [de a nu fi judecaţi]. Și e păcat. Și chiar dacă nu le cunoaștem exact munca, ne lipsește și ne pare rău după ea în fiecare zi.

Există cântece pe care avem nevoie să le auzim, povești care trebuie spuse, pe care nu le vom vedea sau ști vreodată, fiindcă atât de mulţi oameni din lumea asta sunt atât de cinici, de critici și de răi. Nu-mi place.

Când îţi prezinţi cântecele şi poveştile în societate, se poate să fii judecat. Pot să nu funcţioneze. Dar dacă funcţionează? Îţi convine să-ţi refuzi această posibilitate doar fiindcă ţi-e teamă?

Iată invitaţia mea.

Încetează să mai ţii totul în minte și împărtășește-ţi ideile. Ai încredere că lucrul la care te gândești ar putea funcţiona. Și chiar dacă nu, provocarea de a lucra cu o idee pe care lumea n-o agreează aproape mereu pălește în comparaţie cu regretul de a nu o fi făcut-o publică.

## Explorare zilnică

Nietzsche spunea: „Există o cale în lume pe care nu poate merge nimeni altcineva în afară de tine. Unde duce? Nu întreba, mergi!“ E momentul să faci primul pas. Gândește-te la ceva ce ai tot rumegat în minte. Ceva ce ţi-ar plăcea să vezi transpus în realitate. Ceva care ar conta, atât pentru tine, cât și pentru cei cu care ar intra în contact. Scrie pe hârtie. Dă detalii. Apoi întreabă-te: „E vreo parte din asta care mi-ar fi mai ușor să o împărtășesc lumii?“ Chiar dacă o împărtășești doar cu o persoană, de dragul de a face primul pas. Dacă te străduiești să găsești o persoană sau un grup cu care să te simţi în largul tău împărtășind ideea, gândește-te să te alături comunităţii noastre online și vei constata că mai sunt și alţii exact în aceeași situaţie. Nu trebuie să îţi expui defectele 100%. Începe doar cu 1%.

## Ziua 6

# Transformă-ți dorinţele în realitate!

Când aveam vreo 20 de ani, nu prea luam lucrurile de bune. Trebuia mereu să știu de ce. Arată-mi datele, ştiinţa, sistemul, metodologia. Pe la 30 de ani, am început să mă confrunt cu lucruri care mi-au îndulcit perspectiva, atât bune, cât şi rele. Totuşi, dacă era vorba de date, tot voiam să știu motivaţiile din spatele faptelor. Am petrecut mult timp între 38 și 43 de ani studiind și predând yoga și meditaţia, aprofundând o ştiinţă de alt tip. Nu doar anatomia în linii mari, ci ceea ce am putea denumi corpul subtil.

Cuvinte precum prana, ki, forţa vitală, chakra, meridiane, câmp akashic au intrat în vocabularul meu. Deşi, ca să fiu sincer, o mare parte din dorinţa de a le însuşi încă depindea de capacitatea mea de a le suprapune cu cunoștinţele despre ştiinţa occidentală a anatomiei şi fiziologiei. Dacă îmi spui de prana, în secret mă gândesc la câmp electromagnetic. Dacă îmi spui de chakra, creierul meu practic îi va suprapune noţiunea de plex neural. Dacă îmi spui de meridiane, îmi imaginez ţesutul facial de înaltă conductivitate. Totuşi, am devenit mult mai puţin pretenţios şi mai înţelegător atunci când analogia facilă nu-mi vine imediat în gând.

Când am ajuns la 40 de ani, îndreptându-mă acum spre 50, după ce am îmbrăţişat miracolul paternităţii, binecuvântările unei căsătorii reuşite, precum şi semnele timpurii ale tragediei, suferinţei, graţiei şi extazului, sunt ceea ce s-ar numi deschis şi practic. Chiar dacă nu are bază ştiinţifică, dacă un fenomen este real, nu mă deranjează să accept faptul că există ceva dincolo de puterea mea de înţelegere.

Cam asta s-a şi întâmplat într-un mod hazliu, după ce am ţinut recent un discurs pe scenă. O femeie care fusese în public a rămas după ce toată lumea a plecat şi a venit ezitantă să-mi vorbească. „Nu sunt obsedată de aure“, a zis. „Nu stau toată ziua să mă uit după aurele oamenilor, dar a ta a fost atât de mare în primele 15 minute, că nici n-am auzit ce ai spus. Şi avea o coadă ca de cometă care te urma pe scenă.“

„În regulă“, am spus. „Ce tare.“ Iar acum normal că trebuia să știu. „Ce culoare?“

„Violet“, mi-a zis și dusă a fost.

Mai târziu în acea zi, m-am întâlnit cu o prietenă la o cafenea și i-am povestit despre incident, fără a menţiona culoarea. Ea m-a privit și mi-a zis: „Da, și eu am văzut-o“.

„O, sigur că da“, i-am răspuns. „Ce culoare?“

„Violet.“

După câteva luni, m-am întâlnit întâmplător cu un prieten și cu amica lui la o adunare și le-am povestit și lor, din nou fără să dezvălui culoarea. Amica era ceea ce eu numesc clar dusă cu pluta. A spus că și ea a văzut-o când mă aflam în faţa ei. Clar ca lumina zilei, era violet.

Acum, desigur, mănușa aurei fusese deja aruncată de trei ori, așa că trebuia să aflu ce înseamnă violet. Am căutat pe Internet. Pe allaurasandchakras.com, am aflat că violeţii sunt neortodocși, inventivi, inteligenţi, foarte intuitivi, vizionari, gândesc în termeni generali, tânjesc să facă diferenţa și sunt mereu în căutarea unui sens. Sunt grozavi la idei epocale, văzând îmbinarea lucrurilor ca nimeni alţii. Dar sunt mult mai puţin interesaţi de detalii. Au o capacitate nefirească de a prevedea tendinţele și de a vedea posibilitatea, cu mult înainte să se manifeste, ceea ce poate duce la frustrarea de a fi mereu „prea devreme pe piaţă“. Sunt pasionaţi, emotivi, iar pentru ei viaţa este resimţită ca o stare constantă de evoluţie și dezvoltare. Violeţii sunt spirituali, dar deseori într-un mod mai universal și neconduși de credinţă. Au nevoie de mult spaţiu să fie singuri și pot deseori părea retrași sau antisociali, deși în realitate iubesc oamenii într-un mod mai selectiv și se desfată cu conversaţii mai puţine, dar profunde. Violeţii „rămași fără baterii“ pot fi de asemenea aroganţi, crezând că pot face totul mai bine decât oricine altcineva, și asta și încearcă, ceea ce îi face să se simtă copleșiţi, frustraţi și obosiţi. Se prăbușesc de sus atunci când își ignoră sensul misiunii interioare sau încearcă să se ocupe de mai multe lucruri în același timp, mai degrabă decât să studieze doar câteva în profunzime.

Întreaga descriere era cu mult mai lungă. Am făcut aproape fiecare evaluare a personalităţii concepută vreodată, iar acurateţea descrierii m-a lăsat cu gura căscată. Așa că iată-mă deschis la aure și la alte fenomene nu atât de ușor de validat.

În același timp, dacă există undeva o validare știinţifică, vreau să știu care e. Și

dacă ştiinţa e puternică şi contrazice explicaţia metafizică sau neştiinţifică, cu siguranţă voi fi de partea ştiinţei. Aici mă situez în legătură cu toate manifestările fizice. Mai ales în contextul legilor şi al regulilor despre care se vorbeşte în mod frecvent.

Ideea probabil a existat dintotdeauna. Vrei să ai sau să se întâmple ceva? Gândeşte-te că asta s-a întâmplat în realitate. Vrei să intre cineva în viaţa ta? Visează că este deja real. Detaliile par să varieze puţin între cărţile, filmele sau profesorii care se ocupă de acest subiect, dar, în general, procesul este următorul:

1.Clarifică-ţi cu exactitate ce vrei.

2.Creează o reprezentare detaliată şi tangibilă a acelui lucru.

3.Cere Universului să îţi transforme viziunea în realitate, să o manifeste.

4.Nu încerca să îţi dai seama cum să faci să se întâmple asta, pur şi simplu fii deschis ca răspunsurile şi rezultatele să se manifeste în viaţa ta.

5.Niciodată, dar absolut niciodată, nu te gândi şi nu pune întrebări despre eşec, obstacole sau lucruri negative, chiar dacă încerci să afli de ce s-au întâmplat în trecut sau cum să te descurci cu ele dacă se vor întâmpla iar, fiindcă vei atrage această negativitate pe orbita ta.

Aşa cum am mai spus, există multe variaţiuni. Susţinătorii vor argumenta că subtilităţile contează şi că motivul pentru care o abordare merge şi alta nu ţine de lucrurile mărunte.

Sunt deschis la ideea că uneori soluţiile şi ocaziile vin din muncă susţinută urmată de pauză şi renunţare. De asemenea, sunt împăcat cu posibilitatea că atunci când îţi e foarte clar ceea ce vrei să creezi, creierul tău are ceea ce neuropsihiatrul Shrinivasan Pillay, profesor la Harvard Medical School, numește un sistem GPS ascuns care pune în mișcare tot soiul de procese inconștiente necesare pentru a dezvălui pașii care trebuie făcuţi.

Dar ceea ce nu înţeleg este nevoia de explicaţii mistice pentru motivul din care un proces de manifestare ar putea să funcţioneze, când există de fapt date ştiinţifice solide în legătură cu ceea ce se întâmplă. Și nu cred nici declaraţia că simplul fapt că te gândești la posibilitatea obstacolelor sau a eșecului, sau planurile în legătură cu acestea, îţi scade probabilitatea de a obţine ce-ţi dorești. Cercetările s-au făcut, iar răspunsul este clar. Este exact pe dos.

Poate acum vezi de ce am o relaţie oarecum contradictorie cu întreaga versiune self-help a manifestării. Cuvântul în sine a avut o istorie glorioasă până acum câţiva ani. La origini, se referă doar la a face lucrurile reale. A lua ceva care există doar în lumea eterică a ideilor sau a energiei și a-l transforma în ceva ce poţi vedea, atinge, auzi sau simţi într-un anume fel. Ceva oribil și redutabil se poate manifesta la fel de ușor precum ceva minunat și dezirabil. O boală bruscă se poate manifesta prin simptome. O idee se poate manifesta ca o carte sau ca o afacere.

Dar adevărul e că manifestarea este doar o versiune mai pasivă a atingerii scopurilor. Și există o grămadă de cercetări despre ce e nevoie ca să transformi visurile în realitate. În viaţa reală.

Se pare că adevărata manifestare nu apare din viziune clară, dorinţă intensă, credinţă oarbă și refuzul de a trece de partea întunecată. Nu se referă la a vedea și a dori și a respinge gândurile negative. De fapt, cercetările arată că aceste lucruri negative au valoarea lor. Ar putea fi chiar piesele lipsă în mozaicul manifestării.

În acest punct ajungem la Gabriele Oettingen, profesoară de psihologie la New York University și la Universitatea din Hamburg. Ea studiază motivaţia și atingerea scopurilor, printre altele, cercetând cum fiinţele umane, înnebunitor de iraţionale, își gândesc și își creează viitorul. Cu alte cuvinte, cercetează manifestarea ca să înţeleagă ce merge și ce nu. Oettingen a scris și Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation (Reconsiderarea

gândirii pozitive: despre noua ştiinţă a motivaţiei), unde expune o viziune interesantă asupra iluziilor în comparaţie cu atingerea practică a scopurilor.

În laboratorul său, a constatat ceva interesant. Oamenii care doar au fantazat despre găsirea unui nou partener, obţinerea unei noi slujbe, revenirea după o operaţie sau trecerea unui examen s-au descurcat mult mai prost decât cei care au avut aceleași fantezii, dar au mai făcut și ceva în plus. Câștigătorii au fost cei care au mers dincolo de fantezie, au constatat care sunt obstacolele majore probabile și s-au pregătit să le înfrunte în caz că apar.

Se pare că faptul de a admite că se pot foarte probabil întâmpla și lucruri rele pe parcurs nu îţi creşte probabilitatea eşecului. Nu îţi „respinge“ rezultatul visat. Și nici suplimentarea GPS-ului din creier prin căutarea activă de soluţii, în loc să le aştepţi să vină de undeva din afară. De fapt, se întâmplă exact pe dos. Aceste lucruri te fac să recunoști, să cuantifici, apoi să alegi dacă eşti dispus să îţi asumi ce trebuie făcut ca să-ţi transformi visul în realitate. Suferinţa, sacrificiul, obstacolele, eşecurile, judecata sunt mereu posibile. Ele te obligă să examinezi costul căutării și apoi să decizi trei lucruri: Care sunt cele mai mari obstacole posibile? Îmi doresc asta suficient ca să suport aceste costuri asociate? Și dacă da, cum să mă pregătesc în avans pentru provocările și costurile acestea, dacă și când apar?

Oettingen și-a distilat cercetările publicate despre atingerea dorinţelor, sau manifestare, într-o metodă simplă și eficientă în patru paşi, uşor de ţinut minte:

1.Dorinţă. Identifică ceva ce vrei să se întâmple sau să înfăptuieşti. Ar trebui să fie ceva ce vrei cu adevărat, ceva care te entuziasmează și, de asemenea, ceva ce știi undeva în interior că e fezabil.

2.Rezultat. Descrie rezultatul din viaţa ta care va apărea dacă îţi îndeplineşti dorinţa. Fă să fie emoţionant. Descrie cum te va face să te simţi, de ce contează.

3.Obstacol. Gândeşte-te la posibilele obstacole personale care probabil vor apărea pe parcurs. De obicei, acest pas începe pe plan intern, centrat în jurul

fricii, tăriei mentale sau pierderii încrederii.

4.Plan. Detaliază ce vei face exact ca să înfrângi orice obstacol, în caz că apare. Gândește-te: „Dacă se întâmplă X, voi face Y“.

Metoda este simplă și, fiindcă de acum a fost temeinic verificată, atât în laborator, cât și în condiţii practice, s-a dovedit că merge.

Asta înseamnă că voi refuza din start alte abordări? Sigur că nu. Dar, de vreme ce există date ştiinţifice dovedite, vreau să fiu convins cu ştiinţă, nu cu anecdote. Din câte ştiu, asta nu s-a întâmplat încă în cazul manifestării. Deoarece sunt tipul practic, totuși deschis la nou și ţi-am promis un ghid practic, cel puţin pentru moment, propun să petrecem puţin mai mult timp cu aceşti patru paşi și mai puţin timp în aşteptare, speranţă și ignoranţă. Asta ne aduce la explorarea zilei.

## Explorare zilnică

Să încercăm cei patru paşi, da? Un mic sfat înainte de a începe: se poate să o iei la scară prea mare de la început. Probabil nu e o idee prea bună. Începe cu ceva simplu. Ceva precum: „Vreau să merg pe jos cinci minute înainte de a începe ziua de muncă“. Poţi face asta în două moduri:

1.Folosește aplicaţia WOOP My Life. Fiindcă Oettingen nu se preocupă doar de ceea ce se întâmplă în laborator, ci și de ceea ce se petrece în viaţa reală, a transformat metoda într-o aplicaţie gratuită. O poţi descărca de la woopmylife.org. Stai și gândește-te puţin la ceva ce ai vrea să se întâmple, apoi mergi la aplicaţie și apucă-te de treabă.

2.Fă-o pe hârtie. La goodlifeproject.com/bookinsider, am inclus un template de pagină destinat să te ghideze prin procesul de a crea prima ta manifestare folosind metoda lui Oettingen.

## Ziua 7

# Dăruiește ca să strălucești!

Acum câţiva ani, aveam una din acele zile oribile. Prea multe de făcut, termene-limită peste tot, nerăbdare totală. Oficiul meu poștal din Hell’s Kitchen, New York, nu făcea nici el excepţie. După o coadă de 20 de minute, în sfârşit am ajuns la ghișeu. Am lăsat pachetul, apoi am luat-o grăbit la picior. Cu capul în pământ. Fără să dau atenţie celorlaţi. Și fără să privesc pe cineva în ochi. Doar cu ochii în pământ, croindu-mi drum prin mulţimea grăbită.

Urcând pe treptele de la oficiul poștal, am făcut o greșeală fatală. Mi-am ridicat ochii. În faţa mea era un băieţel, de vreo 9–10 ani. Purta o jachetă și o cravată cu însemnele unei școli. Mă mișcam atât de repede, că aproape l-am dărâmat. Dar privirea lui blândă și zâmbetul inocent m-au oprit. Privea cu îngrijorare în sus spre mine. „Scuzaţi-mă, domnule“, a spus, „aţi vrea să cumpăraţi o ciocolată ca să îmi susţineţi școala?“

Am simţit un șuvoi de compasiune, dar vechile obiceiuri mor greu. De ani de zile ajunsesem să văd pe oricine îmi cere bani pe stradă cu aceiași ochi. Cerșetori, narcomani, hoţi. Da, chiar și copiii, folosiţi de părinţi pentru a face rost de bani pentru droguri sau alcool. Cu zece ani înainte, pe o stradă diferită, dintr-o altă parte a oraşului, când plecam de la prietena mea, un cuplu care părea drăguţ s-a apropiat, mi-a spus o poveste, cerându-mi bani, pe care i-am dat bucuros. Apoi, în aceeași zi, urma să descopăr că fusesem păcălit. Fraiere, mi-au zis prietenii. Așa pățești când ai încredere în oameni și te porţi amabil. M-am simţit ca un prost. Un păcălici. N-o să se mai repete.

Totuși, mă aflam pe treptele acelea de la poștă, cu zece ani mai târziu, acum soţ și tată care încerca să-și cultive o viziune mai blândă. În faţa mea, acest băiat, încercând să mă convingă să îmi reconsider părerea asupra problemei. Să fiu amabil. Să contribui în societate, fără să am așteptări.

Hotărârea mea automată a lăsat loc unei poziţii mai blânde. Mai puţin „De ce mă deranjezi?“ și mai mult „Cine sunt eu să judec?“. Am făcut o scurtă pauză. El a zâmbit nesigur. Rugător. I-am simţit disconfortul. Nu voia nici el să ceară, așa cum nici eu nu doream să mi se ceară. M-am pus în locul lui, neliniștit și în nevoie, și m-am decis să accept. I-am dat un dolar pe o ciocolată și un

mulţumesc. Cu ciocolata în mână, m-am întors să-mi fac loc printre uşile mari de sticlă, pe esplanadă şi în sfârşit afară în stradă.

Aruncându-mi o privire pe trotuar, am surprins un domn în vârstă, cu ochelari şi păr argintiu, care se sprijnea cu oarecare efort într-un baston. Pe când coboram scările, i-am întâlnit privirea şi un zâmbet blând i s-a întins pe faţă. Sprâncenele i s-au ridicat, ochelarii i-au alunecat puţin mai jos pe nas. N-am putut să rezist şi i-am întors zâmbetul. Zâmbetul i-a ajuns până la urechi. Radia în timp ce încerca să-şi ridice mâna liberă şi se lăsa cu toată greutatea pe baston. M-am întors şi am văzut că îmi arăta spre băieţel.

„E nepotul meu“, a spus cu un oarecare efort. Apoi, după o pauză: „Mulţumesc“.

Mi s-au umplut ochii de lacrimi. Restul zilei mi s-a părut magic.

De fapt, există un nume pentru acest sentiment. Se numeşte „strălucirea celui care dăruieşte“. Stephen Post, profesor la Stony Brook University School of Medicine, dezvăluie ştiinţa de la baza acestei experienţe în cartea sa Why Good Things Happen to Good People: How to Live a Longer, Happier Life by the Simple Act of Giving (De ce lucrurile bune li se întâmplă celor buni: cum să trăieşti o viaţă mai lungă şi mai fericită prin simpla generozitate). Se pare că simplul gând de a fi de folos celorlaţi activează partea din creier care secretă neurotransmiţătorul creator de euforie: dopamina. Acesta ne face să ne simţim grozav şi să vrem să facem mai mult. Declanşează un sens crescut de scop în viaţă şi de bunăstare care ne dă acel sentiment după care tânjim, acela că noi contăm. Că lucrurile pe care le facem, cel puţin pe moment, au rost.

Generozitatea, se pare, nu doar că dă naştere la mai multă generozitate, făcându-ne să ne simţim bine şi dorind să facem şi mai mult, ci ne şi sporeşte sentimentul că viaţa noastră are un rost. Ne umple Găleata Contribuţiei şi a Vitalităţii şi, în funcţie de cine beneficiază de generozitatea noastră, ne poate umple şi Găleata Conectării. Dar nu tot ce dăruieşti e la fel şi nu toţi cei care sunt generoşi câştigă. Adam Grant, iubitul profesor de la Wharton School, de la University of Pennsylvania, care va mai fi pomenit în această carte, a petrecut ani studiind generozitatea. În cartea sa Give and Take: A Revolutionary Approach to Success (Dă şi primeşte: o abordare revoluţionară a succesului), ne împărtăşeşte cercetările sale revelatoare. Cei care dăruiesc, spune el, în general ajung la polii opuşi ai scalei succesului în viaţă. Au mulţi reprezentanţi printre marii câştigători, cei cu vieţi minunate, dar şi printre marii perdanţi, cei care s-au

prăbuşit total. Aşadar, care e treaba?

Răspunsul ţine, conform lui Grant, de „cum, când şi pe cine ajutăm“. Ne-ar plăcea să credem că acei care pur și simplu dăruiesc totul oricui le cere, oamenii cei mai altruişti şi generoşi, sunt cei care au mari câştiguri. Din păcate, este exact pe dos. Cei care oferă fără discriminare sunt cei care ajung să piardă totul. Când stai să te gândeşti, chiar are sens. Dacă îţi petreci fiecare zi satisfăcând nevoile oricui altcuiva, nu îţi mai rămâne nimic pentru nevoile, viziunile, ţelurile, căutările, dorinţele, speranţele şi aspiraţiile proprii. Aşa cum spunea Grant într-o conversaţie recentă cu Krista Tipett, la emisiunea On Being:

Generoşii perdanţi sunt cei care ajută pe oricine… Una dintre greşelile pe care le fac cei care dăruiesc este că sunt sensibili la orice cerere. Se observă că generoşii de succes sunt mult mai înclinaţi să stabilească priorităţi şi să spună: „Bun, am această perioadă blocată fiindcă vreau să mă asigur că fac progrese la propriile treburi, apoi voi avea alte perioade stabilite în care voi încerca să fiu de ajutor şi receptiv la nevoile altora“… Dacă nu există [echilibru], rişti cu o probabilitate mult mai mare să te epuizezi şi să fii exploatat. E ca într-un avion, trebuie să îţi fixezi masca de oxigen înainte de a-i ajuta pe alţii…

Ironia face că dacă studiezi datele strânse în peste 30 de ani, oamenii care sunt cei mai altruişti, de fapt, dăruiesc mai puţin decât cei care echilibrează grija pentru alţii cu grija faţă de sine… Dacă eşti altruist până la sacrificiul de sine, la un moment dat, rămâi fără energie şi resursele necesare pentru a-i ajuta pe alţii. În timp ce aceia care pot munci în folosul scopurilor personale, sau cel puţin păstrează interesele personale undeva în oglinda retrovizoare în timp ce îi ajută pe ceilalţi, sunt capabili să-şi păstreze energia şi resursele, ceea ce le permite să dăruiască mult mai mult în timp.

Când ne gândim la a dărui, deseori ne imaginăm gesturi măreţe, ore sau zile de voluntariat, mentorat sau ajutor acordat cuiva pe care vrem să-l vedem cum se dezvoltă. Sau ne gândim la organizaţii ori fundaţii de caritate cărora să le facem donaţii. Dar chiar şi cel mai mic gest de a dărui are mare putere. Deseori pierdem micile prilejuri de a ne implica, nenumărate momente în care am putea să fim generoşi, să contribuim, să fim de folos pe moment, pentru moment. Asta

e frumuseţea poveștii cu ciocolata. Nu a fost nimic planificat, s-a întâmplat într-o clipită, dar totul s-a schimbat și la ani de zile după am simţit încă nevoia să împărtășesc întâmplarea.

Mai există încă un lucru surprinzător la actele de generozitate. Nu mi-am dat seama până când Grant nu m-a îndreptat spre un studiu de psihologie pozitivă realizat de profesoara Sonja Lyubomirsky. Aceasta a pus un grup să facă o faptă bună pe zi, cinci zile pe săptămână, timp de zece săptămâni. Al doilea grup a făcut câte cinci fapte bune în aceeași zi a săptămânii, tot timp de zece săptămâni. Grant numește asta „presărare“ (una pe zi) versus „aglomerare“ (cinci pe zi). Intuitiv ai putea crede că presărarea te face mai fericit. Obţii un pic din strălucirea generozităţii în fiecare zi. Lyubomirsky a constatat exact contrariul. Doar cei care au practicat „aglomerarea“ au constatat o îmbunătăţire semnificativă a stării de spirit provenind din generozitate. De ce? Nu știe nimeni, dar efectul a fost clar. Datele susţin generozitatea concentrată și deliberată într-un anume interval specific, în mod regulat. De exemplu, transformă vinerea în ziua celor cinci acte de generozitate. Sau, dacă așa ai chef, mai am un experiment distractiv în explorarea de azi.

## Explorare zilnică

Explorarea de azi se cheamă „Dă 30“. Experienţa mea cu băieţelul, bunicul și ciocolata m-a făcut să zâmbesc timp de o zi. Apoi, ca multe alte ocazii minunate, s-a transformat într-o amintire frumoasă. Dar mi-a rămas în memorie. Din când în când, mă întreb ce s-ar întâmpla dacă în loc de a aștepta ocazii de a dărui, chiar le-aș căuta pe tot parcursul zilei. Asta se întâmpla înainte să aflu de presărare și aglomerare. Am făcut o încercare și am sesizat că de fiecare dată când mă uitam atent, găseam ocazii cu ușurinţă. Ocaziile de a-mi arăta generozitatea nu erau chiar comori greu de găsit așa cum credeam, așteptând să-mi apară în drum din întâmplare. Se aflau peste tot în jurul meu, gata să fie recunoscute. Asta era tot ce trebuia să fac.

Uneori, aceste momente implicau să dau niște bani, dar cu mult mai des necesitau să dau puţin din timpul meu, din răbdarea, din dragostea mea, din mine. Să opresc un taxi pentru cineva care avea nevoie. Să petrec câteva minute

ajutând un prieten să descâlcească o conversaţie dificilă. Să-mi ajut soţia, fiica, părinţii să-şi dea seama de ceva. Să ţin cuiva uşa (deşi asta m-a băgat în bucluc de câteva ori: ceea ce unii consideră bună-creştere, alţii consideră sexism). Să îndrum un student sau un antreprenor. Să predau, să ţin un discurs sau să donez bani. Să fac o scurtă prezentare prin e-mail sau telefon. Să fac un mic efort ca să știu numele celui care îmi prepară cafeaua la bar în fiecare dimineaţă și să-i mulţumesc personal. Se poate să crezi că toate aceste lucruri sunt doar bune maniere, dar într-o lume în care viteza și lipsa de atenţie sufocă prezenţa și generozitatea, din păcate, acestea au devenit mai degrabă excepţia decât regula.

M-am decis să duc lucrurile la următorul nivel și să fac un experiment. Timp de o zi, de fiecare dată când aveam ocazia să dăruiesc, să fac un act de generozitate care îmi lua sub 30 de secunde sau mă costa sub un dolar, trebuia să o fac, de până la 30 de ori pe zi. Investiţia maximă de timp și bani urma să fie de maximum 15 minute și/sau 15 dolari. Pe măsură ce îmi puneam planul în aplicare, am observat că ocaziile apăreau aproape întotdeauna într-un interval de timp dintre alte activităţi, deci nu mă sustrăgeau, de fapt, de la alte lucruri importante. Iar cheltuielile nu se apropiau niciodată de limita de 15 dolari. L-am numit experimentul „Dă 30“. N-am spus nimănui ce făceam, nici măcar soţiei.

S-au petrecut două lucruri. Primul, simplul fapt că știam că există ziua „Dă 30“ mi-a modificat gândirea. M-a pus într-o stare de conștienţă și anticipare crescută, mereu în căutarea de ocazii de a fi de ajutor. Această unică schimbare subtilă mă făcea să mă simt grozav. Parcurgeam fiecare zi căutând ocazii de a fi generos. Apoi urma strălucirea celui care dăruiește, provenită de la 30 de zâmbete, mulţumiri și îmbrăţișări. Mi-am dat seama de asemenea că nu e vorba de a primi mulţumiri și recunoștinţă. Chiar și când gratitudinea nu sosea, simplul fapt că știam că fusesem de ajutor era tot ceea ce îmi era de ajuns. Investiţia totală: 15 minute și rareori peste câţiva dolari. Impactul total asupra Găleţii Vitalităţii și Contribuţiei – nepreţuit. Acum e rândul tău.

Fă din ziua de azi prima ta zi de „Dă 30“. Nu trebuie să planifici nimic. Dacă banii sunt o problemă, axează-te pe alt mod în care să ajuţi. Nu trebuie să fie fapte mari, publice. Trebuie doar să îţi vezi de treabă în ziua respectivă, deschis la multele ocazii de a fi de ajutor, cărora în majoritatea altor zile nu le-ai acorda atenţie. Fapte simple de a face un serviciu, de a fi amabil și generos. La sfârșitul zilei, scrie în jurnal despre experienţele respective și despre cum te-ai simţit. Dacă dorești, împărtășește experienţa cu prieteniei de pe goodlifeproject.com.

## Ziua 8

# Învață-te să spui „nu“ cu dragoste!

Vin în oraș săptămâna viitoare; ieșim la masă? Poate la o plimbare? Acum, că veni vorba, pot să dorm la tine pe canapea vreo câteva săptămâni? Mă poţi lua de la aeroport? La oră de vârf? După ce îmi recuperez bagajele? La acel aeroport mic care e la trei ore depărtare, fiindcă, știi tu, acolo zborurile sunt mai ieftine?

Poţi să-mi faci și o mică favoare și să-mi iei niște chestii de la supermarket? O să-ţi trimit un mesaj cu lista. În plus, mă gândeam ce grozav ar fi dacă m-ai ajuta la strângerea de fonduri de anul ăsta și poate și să organizezi petrecerea de luna viitoare din cartier?

E în regulă, nu? Nu?

Așa e viaţa. Cu aparent milioane de oameni care vor ceva de la tine. E grozav, minunat și flatant să fii iubit și dorit. Admirat. Valorizat. Câţi alţii mai sunt ca tine? Cât de minunată e viaţa ta? Serios acum, doar n-o să te plângi că oamenii au nevoie de tine, nu?

Răspunsul scurt: nu. Nu te vei plânge. E grozav. Minunat. O adevărată binecuvântare. Dar vei lua niște măsuri. Fiindcă ceea ce am descris are potenţialul să ducă nu la o viaţă bine trăită, ci la distrugerea ei, printr-o mie de cereri.

Să știi ce vrei de la viaţă și pe cine vrei în ea nu înseamnă nimic, dacă nu poţi și să spui nu tuturor altora. Până când nu vei cultiva capacitatea de a spune nu acelor lucruri care îţi umplu viaţa, dar nu și sufletul, nu vei avea timp să aduci în ea lucrurile cărora vrei cu disperare să le spui da.

Gândește-te în modul următor. Viaţa e ca un puzzle, iar tu compui un căţeluș pe masa din bucătărie. Fiecare piesă are unul din două cuvinte pe ea, da sau nu. Sunt amestecate, iar piesele din puzzle-ul tău sunt toate completate. Este totuși un puzzle ciudat. Cutia mai are și piese în plus, unele care au scris și da, și nu. Dându-te câțiva pași în spate ca să-ţi contempli opera, constaţi că nu-ți place cum arată. Ceva nu e cum trebuie. Îţi dai seama de ce. Ar arăta cu mult mai bine cu încă o piesă cu da și ai și găsit-o pe cea perfectă. Dar nu ai loc nicăieri pentru

ea. Puzzle-ul e complet. Nu poţi adăuga un da, până nu scoţi un nu.

Acest puzzle e viaţa ta, cu o singură diferenţă. În viaţă nu vrem să acceptăm că puzzle-ul are o dimensiune finită. Tot încercăm să-l mărim, să transformăm un puzzle de 50 de piese într-unul de 100. Cu cât e mai mare, ne imaginăm, cu atât e mai bine. Există moduri de a face asta, dar în limite rezonabile. Muncește mai mult. Poţi adăuga 10 piese. Fii mai eficient. Mai adaugă 10. Folosește-te de avantajele tehnologiei. Mai pune 10. Deleagă-ţi sarcinile. Ah, pentru asta mai poţi adăuga 20.

Totuşi, la un moment dat, puzzle-ul se mărește atât de mult, încât ajunge la marginea mesei. Aceasta e adevărata capacitate a vieţii. Nu mai poţi adăuga piese fără a cădea de pe masă. Fără ca anumite bucăţi din viaţa ta să se prăbușească. La un moment dat, soluţia nu este extinderea, ci restrângerea. Singurul mod de a adăuga o nouă piesă, pe care o dorești cu disperare fiindcă ar îmbunătăţi cu mult totul, este de a elimina mai întâi una deja existentă.

Cum facem asta în viaţa reală? Începe să spui nu.

Începe prin a scoate piesa pe care nu o mai vrei și a spune nu tuturor celor pe care ceilalţi vor să le pui în loc.

Bun, dar cum știi la ce să spui nu? Totul pare să meargă atât de bine. Nu poţi să le ai pe toate? În plus, e drăguţ să fii solicitat. Dacă începi să spui nu, oamenii se poate să nu te mai vrea, corect?

Hai să vorbim despre această ultimă idee, fiindcă e un mare mit. Atât timp cât faci ceea ce îi determină pe oameni să te vrea, a fi mai puţin disponibil nu-i va face să te dorească mai puţin. Din contră, te vor dori mai mult. Chiar dacă vor trebui să aștepte. Mult.

Un exemplu simpatic: Wayne Henderson face chitare. Lucrează într-un mic atelier din Virginia și e printre cei mai buni. Dar el e unul singur, iar oamenii care vor chitare de la el sunt foarte mulţi. Lui nu-i pasă. Lucrează în ritmul lui, făcând ceea ce dorește la viteza care i se pare potrivită. Când legendarul Eric Clapton a venit să-i facă o chitară, a făcut ce făceau toţi ceilalţi. A așteptat. Zece ani.

Dacă magia care îi atrage pe ceilalţi spre tine este atât de trecătoare sau iluzorie, încât faptul că e mai greu de ajuns la tine o face să cadă în uitare, atunci nu

merită să-ţi faci griji.

Dar mai e o problemă, mai mare. Cum ştii la ce să spui nu? Pentru asta, recitește capitolul „Vezi ce contează!“, unde am scris destul de clar ce înseamnă asta. Bănuiesc că totuşi mai ai o întrebare la care nu ai răspuns. Mai exact, cum spui nu într-un mod care să nu zdrobească spiritul celorlaţi, să nu-i facă să te urască sau să nu te facă să te simţi ca și cum le-ai fi distrus viaţa – sau, cel puţin, lucrul la care voiau să-i ajuţi?

Cineva căruia îi sunt mentor, Sandy, mi-a spus recent:

Mereu primesc e-mailuri de la oameni care vor să ne întâlnim când ei ajung în oraș. Sau care vor să verific ceva pentru ei. Tocmai am primit unul de la cineva pe care nu prea îl cunosc de fapt, dar care crede că mă cunoaște. Vine în oraș și vrea să ieșim la cină. Știu că n-am timp, știu exact ce aș prefera să fac în loc de asta, dar mă simt groaznic să-l refuz. Dacă începe să mă urască?

Două observaţii. Prima: există moduri directe și blânde de a exprima lucrurile. Chiar dacă nu îndulcesc cu totul pilula, fac destul cât să simţi că ai făcut ceea ce trebuia în modul corect. Întreabă-te: „Cum pot rămâne amabil și respectuos și totuși ferm pe poziţii? Cum ar trebui să sune cuvintele mele?“ Fiecare se exprimă altfel. A doua: ce dacă persoana respectivă te urăște pentru asta? Nu e cineva esenţial în viaţa ta și probabil că e bine că ai aflat cum reacţionează la limite înainte de a deveni esenţial. Și chiar dacă e vorba de cineva esenţial, poate este momentul potrivit să începi să stabileşti limite mai clare și pentru tine și pentru acea persoană.

Primesc astfel de solicitări mereu. Pe e-mail, pe Facebook, pe Twitter, pe Instagram și chiar prin poșta clasică. E minunat să te simţi prețuit și mi-aș dori să pot mulţumi pe toată lumea. Dar, în același timp, am nevoie de majoritatea timpului meu pentru a face progrese în munca personală, care contează pentru mine, și pentru a-mi onora promisiunea de a fi prezent alături de familia mea și de a-mi umple Găleata Vitalităţii. Oricât de rău mi-ar părea să refuz, trebuie. La fel stau lucrurile și cu tine. Dacă nu faci asta, totul are de suferit. Munca pe care o considerăm cea mai importantă și relaţiile pe care le considerăm cele mai sacre sfârșesc prin a trece pe planul doi, în faţa listei de obligaţii la care ne simţim

obligaţi să spunem da. Trebuie să admitem faptul că suntem doar oameni, doar o singură persoană, și, din păcate, asta înseamnă că majoritatea solicitărilor de timp, energie, atenţie care nu ne umplu Găleţile vieţii bune trebuie refuzate cu blândeţe. Este exact ce trebuie, în ideea de a face loc pentru da.

Acum e timpul să începi să exersezi faptul de a spune „nu“ în mod blând, dar ferm.

## Explorare zilnică

Să începem cu ceva simplu. Gândește-te la o solicitare recentă care ţi s-a făcut, la care răspunsul ar trebui să fie nu, dar pur și simplu nu ai curajul de a-l spune cu blândeţe. Întreabă-te de la ce lucru care contează mult mai mult te-ar reține faptul că spui da. Aceeași întrebare, dacă deja faci ceva la care ai vrea să renunţi – aici e vorba de a spune nu continuării faptului în sine. Imaginează-te petrecând tot acest timp care s-ar elibera făcând ceva care contează mai mult pentru tine. Acum ia creionul în mână sau deschide calculatorul. (Dacă urmează să scrii un e-mail, te rog, ai grijă să nu pui numele destinatarului în căsuţa respectivă, până când nu ai terminat de cizelat conţinutul mesajului.) Apoi începe să scrii.

Câteva ponturi:

1.Exprimă-te scurt și direct! Da, știu că simţi nevoia să scrii o epopee despre ce minunată e persoana, ce grozavă e ocazia, ce mult îţi place cum se îmbracă încă din clasa a treia, cum speri că nu se va supăra pe tine, cât de complicată a fost viaţa ta în ultima vreme și câte lucruri se întâmplă și cum arată lista acestora. Nu face asta. Este vorba despre tine, nu despre persoana respectivă. Deja aceasta te știe, te iubește, te respectă sau nu. Dacă o iei cu binișorul și încerci să te ascunzi în spatele cuvintelor, înainte de a spune nu, asta te subminează și creează un sentiment neplăcut și pentru tine, și pentru destinatar.

2.Începe cu recunoştinţa, atât în inima ta, cât şi unde scrii! Indiferent de cât eşti de copleşit de muncă, faptul că un om dorește ceva de la tine e minunat. E ceva de bine. Respectă acest lucru, acordându-ţi un moment în care să treci de la: „Of, persoana asta e atât de stresantă“ la „Ce bine. Sunt recunoscător!“ Apoi mulţumește-i pentru invitaţie sau ofertă și spune-i că te simţi flatat că s-a gândit la tine.

3.Spune nu și oferă un motiv unic, rezonabil şi incontestabil pentru asta! Mai degrabă decât să vii cu nenumărate scuze, gândindu-te că asta te face mai credibil, gândește-te la un singur motiv, cel mai important, și expune-l, fără a te scuza.

4.Oferă o soluţie alternativă! Dacă ştii pe altcineva care ar putea fi de ajutor, oferă-te să faci legătura sau, pur și simplu, dă-i persoanei datele sale de contact.

5.Urează-i succes! În fond, îţi dorești cu adevărat să obţină ceea ce-și dorește, doar că nu de la tine și nu în condiţiile date.

6.Mulţumește din nou! Simplu ca bună ziua.

## Ziua 9

# Iubește-ţi slujba actuală!

În filmul din 1988 Un prinţ în America, Eddie Murphy joacă un prinţ bogat, pe Akeem, care pleacă în căutarea unei soţii care să-l iubească pentru ce e el, nu pentru averea lui. Se duce la New York şi, ascunzându-şi originea regală, îşi ia o slujbă ca om de serviciu la un fast-food. Recunosc că îmi plac şi mie poveştile de dragoste siropoase, dar ceea ce m-a frapat la acest film a fost cât de bucuros, de recunoscător şi de mândru era personajul lui Murphy, în timp ce făcea o muncă pe care majoritatea ar considera-o deprimantă, stresantă, prost plătită sau chiar mai prejos de ei. M-am întrebat: „Este posibil aşa ceva, în afara marelui ecran?“

Am avut şi eu slujbe similare, de la spălat vase la schimbat macazuri de tren şi sortarea biletelor de loterie. Nu contează ce slujbă e sau cât de prost e plătită. Ai putea fi neurochirurg şi tot să ţi se pară epuizantă. Ceea ce unei persoane i se pare raiul, alteia ar putea să i se pară iadul, din punctul de vedere al contribuţiei. E total subiectiv. Singurul adevăr, atunci când faci o muncă epuizantă, este că îţi epuizează viaţa.

Atunci de ce să nu pleci, pur și simplu? E, cu siguranţă, o soluţie, mai ales dacă eşti tânăr și încă nu ai prea multe de pierdut. Du-te și caută-ţi altceva! Viaţa e scurtă; fă ce-ţi place! Cu siguranţă, ăsta e strigătul de bătaie pe care îl tot auzim în lumea self-help-ului. Dacă alegi acest drum, lucrurile pe care le vei descoperi în această carte despre propria persoană te vor ajuta să-ţi alegi drumul care ţi se potrivește ţie și lucrurilor care contează pentru tine. Dar asta nu-i tot. Cu cât înaintezi mai mult în viaţă, cu atât e mai greu de urmat acest sfat. Să laşi totul în urmă, chiar şi ceva ce deteşti, va provoca suferinţă şi confuzie, atât pentru tine, cât şi pentru celelalte persoane importante din viaţa ta. Cu cât ai muncit mai mult ca să aduni bani şi să-ţi construieşti cariera actuală, oricât de iluzorie, cu atât mai dureroasă este renunţarea. Puţini sunt dispuşi să treacă prin asta, indiferent de cât de mult îi afectează să rămână pe loc. Aşa că exact asta fac: rămân pe loc şi suferă.

Mai e o chestiune absolut adevărată şi poate aici te regăseşti şi tu. Pentru milioane de oameni este pur şi simplu imposibil sau nepotrivit să demisioneze, chiar dacă slujba e foarte grea şi plata e proastă. Dacă slujba principală e să ai grijă de copiii tăi în vremuri dificile sau de un părinte în vârstă, care e abuziv,

dar lipsit de mijloace financiare, sunt șanse să nu poţi schimba situaţia. Lucrurile sunt așa cum sunt. Totuși, există speranţă.

Ce-ar fi dacă ar exista o cale să iei ceva care la suprafaţă ar putea părea că nu prea adaugă mare lucru în afară de bani la Găleata Contribuţiei, sau chiar ar părea că o golește, și să-l transformi într-un flux de dragoste? Dacă ar exista o cale de a evita durerea renunţării la o slujbă (sau de a-ţi asuma faptul că nu poţi renunţa) și de a face lucrurile mai suportabile sau poate chiar extrem de rentabile și de pline de sens? Dacă ar exista un mod de a te face să-ţi iubești actuala slujbă? Schimbarea nu va afecta slujba, ci pe tine.

În Omul în căutarea sensului vieţii, Viktor Frankl, neurolog și psihiatru, a lansat o invitaţie tulburătoare și provocatoare. Frankl a trecut prin moartea familiei sale și prin niște nemaiauzite atrocităţi, în timpul Holocaustului din al Doilea Război Mondial. A fost, de asemenea, obligat să profeseze ca medic, ceea ce parţial a fost salvarea lui. Din această situaţie a reușit să supravieţuiască găsind un rost superior în rolul său și o semnificaţie intensă în suferinţa de nesuportat. „Când nu mai putem schimba situaţia“, scria Frankl, „suntem provocaţi să ne schimbăm noi înșine.“ Acesta e punctul nostru de pornire. Ideea că ceva mai presus de purele împrejurări ne determină experienţa de muncă și de viaţă. Posibilitatea că am putea găsi un înţeles adânc în munca noastră nu prin schimbarea ei, ci prin schimbarea modului în care o privim.

Pe parcursul anilor, am auzit deseori povești despre călugăriţe care s-au ocupat de ceea ce s-ar considera a fi cele mai mărunte și mai repetitive sarcini, curăţenia și servitul mesei, în exact același mod, timp de decenii. Alţii ar fi putut să execute aceleași sarcini cu sentimente de adânc resentiment și inutilitate, totuși călugăriţele le-au considerat ca fiind o sursă de comuniune și devotament, de conectare profundă și de contribuţie la Divinitate și la comunitatea lor sacră. Monotonia s-a transformat în sens. Am citit, de asemenea, despre călugări care se trezeau în fiecare dimineaţă și petreceau ore întregi măturând și curăţând lent și meticulos chiliile înainte de sosirea celorlalţi, considerând aceste activităţi ca pe o formă de contribuţie și de meditaţie profundă. Are sens, fiindcă s-a petrecut într-un loc unde e normal să le fii de folos celorlalţi și devotat unor lucruri aflate mai presus de tine.

Totuși, m-am întrebat, cum stă treaba cu „lumea reală“? Dacă ai fi îngrijitor la o școală, în loc de călugăr într-o mănăstire? Dacă ai lucra în spatele tejghelei la un fast-food sau într-o fabrică, pe salariul minim? Dacă ai fi un avocat care își

detestă meseria și ai fi prins în capcana beneficiilor materiale? Sau cel care se îngrijește de un membru al familiei deosebit de dificil? Dacă slujba ta ar consta din a suna toată ziua persoane necunoscute care n-au chef să fie deranjate, ca să le ceri bani?

Vechiul nostru prieten Adam Grant și-a pus exact aceeași întrebare. Și-a îndreptat atenţia asupra unui call center de la o universitate de stat. Angajaţii acestuia aveau o slujbă dificilă. Toată ziua, în fiecare zi, le telefonezi din senin unor oameni ocupaţi care nu vor să aibă de-a face cu tine și le soliciţi timp și bani. Salariul e mic. Munca se bazează pe scenarii scrise și este monotonă. Aproape toţi interlocutorii te refuză. Mulţi dintre cei cu care vorbești reacţionează cu iritare sau chiar cu injurii. Din punct de vedere emoţional, e o slujbă care te poate epuiza rapid, deci gradul de renunţare la post tinde să fie mare, iar satisfacţia muncii, scăzută. Grant a vrut să vadă dacă nu cumva poate schimba toată această dinamică. Voia să vadă dacă putea, fără să schimbe slujba în sine, să schimbe modul în care oamenii o percepeau, suficient cât să îi facă mai fericiţi în timp ce lucrau, precum și mult mai eficienţi. Dacă reușea, toată lumea avea de câștigat. Angajaţii ar fi contribuit într-un mod care să-i facă să se simtă mai bine, iar universitatea ar fi câștigat mai mulţi bani.

Deci cum a procedat? A făcut o simplă intervenţie. I-a conectat pe angajaţi la scopul lor superior. A durat doar cinci minute, dar totul s-a schimbat. S-a dovedit că angajaţii de la call center solicitau contribuţii financiare pentru a finanţa burse studenţești, dar nu contactaseră niciodată nici un fost beneficiar al muncii lor. Grant a invitat un grup de foști studenţi bursieri ca să le împărtășească angajaţilor poveștile lor de viaţă, să descrie cum bursele primite chiar au contat pentru existenţa lor. Totul a durat doar câteva minute, dar efectele asupra angajaţilor au fost puternice. Acum nu mai telefonau pentru a face bani. Acum telefonau ca să schimbe o viaţă, pe cea a studenţilor pe care îi întâlniseră în persoană. Ceea ce fusese o slujbă neînsemnată acum căpătase sens. În luna următoare, angajaţii care se întâlniseră cu adevăraţii beneficiari ai muncii lor au petrecut de două ori mai mult timp vorbind la telefon și au adunat de două ori mai mulţi bani decât angajaţii care nu se întâlniseră cu studenţii. Această simplă intervenţie de cinci minute nu doar că le-a adus un nou sentiment al scopului în viaţă, dar a și îmbunătăţit productivitatea și rezultatele, mărind beneficiile care îţi conferă o stare de bine, precum competenţa, progresul, împlinirea.

Cercetători precum Amy Wrzesniewski, Justin Berg și Jane Dutton au făcut descoperiri similare. Ei au studiat personalul de serviciu dintr-un spital, a cărui

sarcină era să facă curat după oameni bolnavi sau după decedaţi. Închipuieşte-ţi ce poate însemna asta!

Serios, stai un moment și gândește-te la asta. E o slujbă dificilă, iar oamenii care o fac sunt trataţi cu dispreţ, până la lipsă de respect, atât de către pacienţi, cât și de personalul spitalului. Totuși, mulţi dintre ei au găsit o mare răsplată în slujba pe care o fac, prin transformarea muncii efective în ceva care să depășească fișa postului. Deseori îndeplinesc cererile pacienţilor, petrec timp vorbind cu ei și fac eforturi suplimentare pentru a fi de ajutor. Au un sentiment autentic de preocupare și de responsabilitate faţă de pacient, ca și cum ar face parte din echipa medicală. Prin extinderea fișei postului, ca să includă și ceea ce îi face să se simtă bine, au putut transcende circumstanţe care altminteri i-ar fi doborât.

M-am confruntat de multe ori cu astfel de situaţii la Good Life Project. Mulţi dintre cei care vin la noi sunt de vârstă medie, cu multe responsabilităţi și simţindu-se epuizaţi de slujba pe care o fac. Sunt deseori disperaţi să-și schimbe postul sau chiar cariera și caută permisiune, apoi consiliere. Au îndurat atâta durere atât de mult timp, încât nu vor să audă altceva decât: „Hai, dă-i drumul, lasă totul baltă!“ Fiind eu însumi soţ și tată, nu pot fi cel care să le spună asta. Din experienţă, știu că renunţarea la slujbă nu e primul pas. Primul pas e să faci tot ce poţi ca să obţii tot ce poţi în situaţia dată. Dacă ai încercat deja asta și ai eșuat, atunci schimbarea e și mai dificilă. Dar asta nu se întâmplă în cazul multora.

De fapt, e chiar invers. Există acest aspect ciudat, contraintuitiv, pe care îl observăm atunci când avem o slujbă epuizantă. În loc să devenim proactivi cu îndârjire, ca să o facem cât de bună putem, ne străduim neobosit s-o facem cât de rea putem. Deseori, nici nu ne dăm seama că noi contribuim la problemă. De ce facem asta? Presupun că ne face să suportăm mai ușor motivarea renunţării și durerea imensă a schimbării slujbei.

Nu spun că n-ar trebui niciodată să renunţi la o slujbă care te epuizează. Doar vreau să subliniez că ar trebui ca, mai întâi, să-ţi asumi situaţia. Recunoaște-ţi posibila contribuţie la situaţia dificilă la care s-a ajuns (sau nu). Asumă-ţi sarcina de a face totul pentru a îmbunătăţi pe cât posibil situaţia. Cu rare excepţii, vei constata că poţi face aproape orice sarcină sau slujbă mai suportabilă, iar uneori chiar frumoasă. Dacă, după ce iei aceste măsuri, tot vrei să pleci, o să pleci cu atât mai convins că faci ce trebuie. Și, dacă slujba care te stoarce de energie este o responsabilitate pe care ţi-ai asumat-o ca parte a credinţei sau a familiei, te vei

găsi într-o poziţie mult mai bună pentru a putea să o priveşti cu acceptare.

Marea întrebare, desigur, este cum faci asta. O parte merge contra intuiţiei. Provine din reconsiderarea unei promisiuni de a-ţi umple Găleata Vitalităţii. Când corpul şi mintea sunt tonifiate şi optimizate, toate merg mai bine. Cealaltă parte înseamnă să te dai un pas în spate, să îţi examinezi slujba actuală, să pui câteva întrebări şi să începi să faci schimbări. Ceea ce e frumos aici este că deseori schimbările mici duc la diferenţe mari şi rapide. Am văzut asta în intervenţia lui Adam Grant. Am văzut asta în multele discuţii scurte pe care îngrijitorii le-au avut cu pacienţii din spital. Mici ajustări deseori duc la mari schimbări. Îţi voi spune câteva întrebări pe care să le pui și chestiuni la care să te gândești în explorarea de azi.

## Explorare zilnică

Iată câteva întrebări pentru reflecţie, ca să schimbi lucrurile prin care treci sau să schimbi perspectiva asupra lor, ca să găsești o mai profundă împlinire în modul în care contribui la societate:

1.Dacă cred cu toată puterea fiinţei mele că asta e ceea ce trebuie să fac, până ce sarcina e încheiată, că nu există nici o altă soluţie, nici o altă opţiune mai bună, ce aș întreprinde ca să o fac să fie cea mai bună posibil? Notă: dacă răspunsul tău e „nimic“ și sosește în mai puţin de 10 secunde, aproape sigur e o autoamăgire care are drept scop să-ţi acorde permisiunea de a renunţa. Mereu se poate face măcar un singur lucru. Când te gândești la asta, mereu apare ceva, apoi altceva; și tot așa.

2.Ce relaţii aș putea încerca mai mult să construiesc, să repar, să aprofundez, să extind, care mi-ar permite să fac această muncă cu mai multă uşurinţă, seninătate, încredere, forţă, sens, scop, inimă ușoară, bucurie?

3.Ce sarcini şi responsabilităţi specifice aş elimina, delega sau schimba, ca să apară o diferenţă în modul în care percep această slujbă? Ce noi sarcini sau responsabilităţi aş accepta? Atenţie: deşi pare contraintuitiv, asumarea mai multor lucruri „bune“ se poate, de fapt, să ducă la intensificarea sentimentului de sens şi de împlinire, chiar dacă slujba ta nu o necesită neapărat.

4.Există un scop, o comunitate sau o persoană superioare (sau sursă divină, oricum preferi s-o numeşti) cu care am o conexiune profundă şi pe care s-o servească munca pe care o fac?

5.Cum mi-aş putea construi viaţa exterioară în jurul a ceea ce fac, într-un mod care să-mi permită să o percep ca pe o sursă de mai mult sens, bucurie, conexiune, angajament sau ceva care îmi oferă libertatea de a face alte lucruri care îmi conferă acest lucru?

6.Muncesc cu îndârjire să-mi umplu Găleata Vitalităţii în fiecare zi?

Nu sunt întrebări uşoare, dar sunt importante. Poţi să le parcurgi şi apoi să spui cu toată onestitatea: „Am făcut tot ce se putea. Accept efortul pe care l-am depus. E momentul să merg mai departe.“ Dacă e şi cazul tău, fă ce simţi că trebuie. Dacă nu, dacă, după ce răspunzi la întrebările de mai sus, încă mai constaţi că ai lucruri de făcut, oricât de mult ai vrea să renunţi, probabil că nu este momentul. Mai întâi, fă ca forma de contribuţie pe care ai ales-o să ajungă la cea mai bună versiune. Apoi, dacă tot nu e suficient, întoarce-te la multele lucruri pe care le-ai învăţat şi care contează pentru tine (scânteia, punctele forte, valorile, credinţele etc.), apoi începe să te gândeşti cum le-ai putea pune mai bine în valoare în altă parte.

## Ziua 10

# Modificări mici, nu dramatice

N-am idee cum, dar s-a întâmplat. Și chiar mă bucur.

A început ca o simplă postare pe blog. În fiecare ianuarie, reflectez la anul care a trecut și îmi planific ce intenţionez să fac în anul care vine. După câteva mii de cuvinte, apăs pe opțiunea de publicare și asta e tot. Nu și de data asta.

Postarea mea din ianuarie 2012 părea să necesite mai multe adăugiri. Și altele, și altele. Până când, după câteva săptămâni de scris maniacal, a ajuns la 39 de pagini și un design îndrăzneţ care aducea cu un raport de genul celor din marile companii. Pe parcurs, dezvăluisem lucruri despre care nu scrisesem și nu vorbisem niciodată, îmi explorasem munca și scopurile cu mai multă transparenţă decât o făcusem vreodată. Publicarea m-a făcut să am emoţii. De fapt, am simţit cum mă ia un rău la stomac. Atunci am simţit că trebuie s-o fac.

Reacţia la raport a fost uimitoare. Era vorba despre un set de 10 idei simple pe care le-am lăsat pe ultima pagină, care au creat cea mai mare vâlvă. Aceste 10 principii călăuzitoare, care mi-au apărut în minte în câteva minute, au ajuns să fie catalizatorul următorului capitol din cariera și din viaţa mea.

Le-am numit, în glumă, „Cele 10 porunci ale treburilor grozave“ și, într-un acces de autoironie, le-am prezentat ca și cum ar fi de la Dumnezeu, începând fiecare poruncă cu: „Să (nu)…“ Adevărul e că, deși prezentate ca simple principii de afaceri, se refereau la ceva mai important. Erau un ghid despre cum să contribui în lume într-un mod care să conteze. Cum să îţi făurești nu numai un trai bun, ci și o viaţă bună.

Una dintre porunci, „Fă lucruri al naibii de măreţe!“, a atras mai multă atenţie decât celelalte. Am formulat-o astfel fiindcă voiam să stârnesc reacţii și să fie și un mod distractiv, deși puţin exagerat, de a spune: „Fă lucruri care contează!“ De când am scris-o, totuși mi-am dat seama că o astfel de formulare, atunci când e scoasă din context sau insuficient explicată, poate face la fel de mult rău, cât și bine.

Problema cu „Fă lucruri al naibii de măreţe!“ e că mulţi o vor citi ca: „Dacă nu-s

măreţe, nu merită făcute!“ Nu sunt total împotriva acestei interpretări. Când lucrurile merg prost, totuşi aşa definesc mulţi cuvântul „măreţ“ în acest context. Ca să poţi să îl califici drept măreţ, lucrul respectiv trebuie să fie de anvergură. Trebuie să faci valuri mari, care atunci când se sparg de ţărm stropesc cu putere. Trebuie să lucrezi pe scară mare şi cu îndrăzneală, să faci ceva riscant şi extraordinar, care contează pentru mulţi oameni. Măreţ, am ajuns să aflu, este deseori tradus drept „extrem“. Uneori, a face lucruri măreţe nu înseamnă a face lucruri mari, îndrăzneţe, extreme. Ba chiar, deseori înseamnă exact opusul. Rezultatele măreţe deseori vin din mici, repetitive şi deliberate picături de intenţie şi de acţiune, care se repercutează uşor şi blând, dar au un impact similar. Măreţ înseamnă şi unda, şi valul. Dar modul în care vorbim despre asta, cel puţin din câte mi-am dat seama, implică faptul că singurul mod de a trăi o viaţă măreaţă, de a contribui într-un mod semnificativ, de a conta, este să acţionezi la scară mare.

Nu doar că nu e adevărat, dar pentru mulţi este şi un obstacol. Gândul de a face ceva de anvergură deseori aduce cu el teamă, paralizie, pierdere a curajului. Ne punem singuri beţe în roate, gândind: „Dacă eşuez în stil mare, în mod public?“ Pentru majoritatea, riscul unui eşec public, plus judecata şi pierderea aferente sunt suficiente ca nici măcar să nu mai încercăm. Aşa că renunţăm la întreaga idee de a face ceva măreţ, când, de fapt, simpla redefinire a noţiunii de „măreţ“, pentru a include şi acţiunile mai mărunte, alături de cele de anvergură, oferă oricui şansa de a realiza ceva important, care să aducă o îmbunătăţire, cu o singură picătură, cu o singură undă din valul cel mare.

Am început să-mi dau seama că a le spune oamenilor să acţioneze la nivel măreţ, fără a mai da alte indicaţii, însemna că le fac mai mult rău decât bine. Însemna că îi descurajez, ca şi declaraţia că, până când nu îşi cunosc scopul vieţii, tot ce fac oamenii este, pur şi simplu, să-şi omoare timpul. Detest această declaraţie, iar eu făceam cam acelaşi lucru, pregătindu-i, de fapt, pentru eşec.

Ce e de făcut? M-am gândit mult la asta. Să renunţ la cuvântul „măreţ“? Nu. Încă îmi place cum sună. Ce-ar fi dacă aş arăta că există alt drum? Unul care să fie mai uşor de abordat de către oricine? Nu valul, ci unda.

În toiul acestei explicaţii, mi-a apărut o alertă pe ecranul computerului. Ştiu, ştiu, să scriu o carte cu Facebook-ul deschis în bara de stare nu e bine. Încă mai am de lucru la concentrare. Bun, facem o pauză. OK, gata! Mesajul era de la un prieten apropiat care a absolvit recent „Good Life Project Immersion“, o experienţă de

meditaţie în izolare destul de intensă, din Costa Rica.

În ultima dimineaţă din cadrul evenimentului, ne-am trezit pe o ploaie caldă, tropicală, şi ne-am îndreptat către sala de practică, cu pereţi de sticlă, de unde se putea vedea întreaga vale din San Jose. Cu câţiva ani mai înainte, studiind interacţiunea dintre budism şi eforturile cercetătorilor de frunte din sfera psihologiei pozitive, am dat peste ideea de metta, sau meditaţia amabilităţii iubitoare. Prietena mea, profesoară de meditaţie budistă Shambhala, Susan Piver, mă iniţiase un pic mai profund în această practică. Instrucţiunile sunt incredibil de simple, dar experienţa a fost extrem de puternică, în ceea ce priveşte capacitatea de a schimba starea și de a cultiva conectarea și compasiunea, atât faţă de sine, cât și faţă de ceilalţi.

Stând în faţa membrilor angrenaţi în proiect, din sala respectivă, care tocmai traversaseră patru zile de experienţe intense și profund revelatoare, m-am gândit că o meditaţie ghidată metta ar fi un mod drăguţ de a ne încheia perioada petrecută împreună. Mi-am ocupat locul și am spus cuvintele simple ce trebuiau repetate (o variaţie a celor pe care le-am pomenit în capitolul „Cultivă-ţi compasiunea!“). Cu sunetul eteric al ploii și cu emoţiile puternice care apar deseori în timpul acestei experienţe, ambianţa s-a transformat. Deşi urma să continuăm cu toţii programul timp de luni de zile, credeam că acest moment simplu ajunsese la final. „A fost frumos“, mi-am spus în sinea mea, „dar, cu siguranţă, nu măreţ.“ Nu aveam deloc dreptate. Ultima picătură atinsese oceanul; unda se formase deja. Dar nu aveam să fiu conștient de asta decât peste patru luni.

Jeffrey Davis, un membru inimos al familiei care se formase în Costa Rica, a decis că experienţa sa cu metta era un început, nu un sfârșit. Iată, cu permisiunea lui, ce a împărtășit întregului grup:

Aseară, mi-am invitat în birou fiica de 6 ani. I-am zis că trebuie să-i spun ceva. Am aprins o lumânare. M-am așezat turcește. I-am transmis versiunea simplificată a meditaţiei lui JF, cu mâinile la inimă. Ea a opus rezistenţă. Apoi s-a înmuiat când a aflat că o poate invita în inimă pe pisica noastră care a murit, Miklos. Apoi, și mai mult, când îi spuneam că făceam ceva asemănător când eram mic, ca să mă ajute să adorm. A chicotit. Am încheiat.

În seara asta, vine în birou, se așază pe podea.

– Tati, putem să invităm în inima noastră niște lucruri?

– Sigur. Înainte sau după ce povestim?

– Înainte. Vreau să învit Soarele și Luna în seara asta.

Facem exerciţiul. Întâi cu noi înșine. Zice:

– Iar tu o să spui: Jeffrey, să fii fericit.

Și apoi cu familia noastră și unul cu celălalt. Și cu pisica. Și cu Soarele, cu Luna și stelele. Și cu lumea întreagă. Și cu lumânarea. Și cu casa. De ce nu? Toate sunt inanimate. Fac toate parte din același lucru minunat. Viaţa. Și toate merită blândeţe.

Am citit povestea lui Jeffrey și aproape că mi-au dat lacrimile. Înainte de toate, datorită minunatei legături pe care și-a creat-o cu fiica lui și datorită dragostei care pare să izvorască din conectarea ei înţeleaptă cu lumea, la o vârstă atât de fragedă. Dar și fiindcă mi-a conferit un nou context pentru o nouă cale. Mi-a validat ideea unei simple, dar inimoase acţiuni, o undă drept cale spre acţiune măreaţă și spre impact de mare anvergură.

În acel moment, am înţeles, în sfârșit, că suntem cu toţii capabili să contribuim în societate într-un mod care să conteze. Doar câţiva sunt destinaţi acţiunilor ample. Ei fac pasul cel mare. Își asumă riscuri semnificative. Se expun la scală mare. Construiesc, apoi navighează pe valul cel mare. Dar majoritatea, inclusiv eu, o iau pe altă cale, la fel de valabilă. E calea undei. Acţiuni, momente, experienţe simple. Create și oferite cu o astfel de puritate a intenţiilor și cu o asemenea profunzime a integrităţii și a clarităţii, încât pun în mișcare o undă care, ușor, în ritmul ei, la timpul potrivit, se extinde, interacţionând, influenţând, contând pentru oameni cu totul necunoscuţi, în moduri pe care nu ni le-am imaginat vreodată.

Aceasta este puterea măreaţă, deși simplă și elegantă, a undei. Nu te scoate din ecuație doar fiindcă nu ești dispus să faci acţiuni de mare anvergură și să riști să te faci de râs în public.

Poţi aplica ideea undei la modul în care contribui în societate, fie că e vorba de vocaţie, de afacere, de carieră sau doar de ceea ce faci în plus, dar îţi serveşte drept sursă de sens, conectare şi bucurie.

Să accept teoria undei a fost foarte eliberator pentru mine, personal, în calitate de antreprenor şi de creator. Îmi dă un mod de a mă gândi la creşterea veniturilor şi a impactului, în timp ce complexitatea scade. Tind să am această recurentă iluzie a grandorii. Îmi văd prietenii construind afaceri mari şi îmi spun: „Vreau să fac şi eu asta!“ Ceea ce, de fapt, se traduce prin: „Vreau să obţin toată gloria de a fi creat ceva mare şi mişto“. Apoi îmi revin sau, mai probabil, soţia mea mă readuce blând cu picioarele pe pământ.

Am lansat şi condus afaceri cu sediu social, cu cifră de afaceri, inventar, angajaţi, sisteme complexe. Este extraordinar, dar fiecare element măreşte complexitatea şi posibilitatea ca totul să se năruiască. Unii sunt creaţi în aşa fel încât le place asta la nebunie. Prosperă pe seama agitaţiei, a cursei neîntrerupte de a rămâne în frunte. Nu şi eu.

Complexitatea îmi secătuieşte sufletul. Vreau să fac lucruri măreţe. Vreau să „acţionez la scară mare“. Vreau să contez. Dar vreau să pot şi să respir. Şi să dorm. Şi să fiu îngăduitor la fel de des pe cât încurajez. Aici intervine unda. Îmi conferă un mod de a gândi la cum să dau sens (şi să fac bani – sunt realist) pe o scară care îmi susţine viaţa bună, dar menţine şi lucrurile simple. În loc de o companie, creez o carte sau un discurs. În loc de o mare organizaţie, îmi patentez ideile. În loc să mă aflu în miezul problemei, mă înconjor de oameni care sunt în mod natural iubitori de complexitate.

Milton Glaser este un exemplu uimitor în acest sens. Acum, când scriu aceste rânduri, el are binişor peste 80 de ani şi este, fără îndoială, printre cei mai emblematici designeri în viaţă. A creat logoul cel mai plagiat din istorie („I ♥ New York“), a fost cofondator al New York Magazine, a construit sute de branduri renumite, imagini, produse, experienţe şi a predat în faţa a mii de studenţi. Se poate să nu-i ştii numele, dacă nu eşti familiarizat cu lumea designului, dar sigur îi ştii opera. De ce este un exemplu perfect al efectului undei? Fiindcă, în ciuda impactului pe care l-a avut asupra vieţii a milioane de oameni, s-a menţinut în zona relativei simplităţi. În loc să construiască o agenţie gigantică, a lucrat din acelaşi studio, cu doar câţiva angajaţi, timp de decenii. Marea sa bucurie, după cum mi-a mărturisit, a cunoscut-o de la şase ani. Să creeze frumuseţe care, cumva, să fie în serviciul altora. Să înveţe şi poate să-i şi înveţe pe alţii pe

parcurs. Așa că exact asta a făcut. În locul unei organizaţii, creează o serie de postere care inspiră o generaţie. Creează un brand care definește o experienţă. Învaţă o nouă generaţie să gândească diferit și să facă ceva care contează. Pic, pic, pic. Acum mult timp, a făcut saltul de la măreţ la emblematic.

Întrebarea e cum să facem și noi la fel.

## Explorare zilnică

Gândește-te la tipul de muncă menit să te inspire. Cum ai putea urma această cale într-un mod care duce la rezultate semnificative, dar cu un minimum de complicaţii? Ce ai putea face să-ţi confere cea mai mare răsplată și să-ţi permită, totodată, să-ţi petreci cea mai mare parte a timpului făcând lucrurile care să-ți provoace cea mai mare fericire?

Fă o listă cu trei până la cinci lucruri simple pe care le-ai putea face sau crea și care ar putea fi ca o picătură într-un ocean, ce ar putea crea unda menită să se extindă și să producă o schimbare, fără ca tu să fii implicat.

# Atingerea obiectivului final

Cred că te iubesc.

În orice caz, sunt destul de sigur că vreau să te îmbrăţişez.

Zău, pe bune!

Dacă ai ajuns până aici şi nu eşti mama, tata, nevasta, copilul, prietenul meu cel mai bun sau unul dintre angajaţii pe care îi plătesc, atunci fie: a) eşti teribil de generos cu timpul tău, fie: b) eşti unul dintre oamenii care au citit mai întâi ultimul capitol (atenţie, acolo dezvălui lucruri: inorogii cuceresc lumea, Johnny Depp e preşedinte, dragostea ia lumea în stăpânire) sau: c) ceva din această carte te-a inspirat. Te-a făcut să vrei să afli mai mult, să faci mai mult, să dai mai mult, să trăieşti mai mult. De dragul orgoliului meu, voi merge pe varianta c!

Serios acum, dacă ai ajuns până aici, e grozav! Undeva, pe parcurs, ai găsit scânteia. Ca autor şi ca profesor, precum şi ca fiinţă umană căreia îi pasă, asta e tot ce-mi pot dori. Iar pentru tine, în calitate de cititor, e o confirmare destul de clară că eşti gata să faci efortul necesar pentru a-ţi crea propria viaţă bună.

Înainte de a ajunge la final, totuşi mai sunt două lucruri despre care aş vrea să scriu. Se poate să fi remarcat că nu am vorbit despre bani şi fericire în această carte. Cum aş putea să ignor cele două lucruri pe care oamenii le asociază cel mai mult cu faptul de a trăi o viaţă bună? Simplu. Ele contează, dar nu în modul în care crezi şi nu atât de mult pe cât crezi. Banii şi fericirea sunt explorate mai bine şi este mai probabil să apară ca produse derivate benefice ale unei vieţi bune, şi nu ca scopuri principale.

Să discutăm despre fericire. Se poate să fi auzit că poţi, pur şi simplu, alege să fii fericit. Continuă să ai gânduri optimiste şi fericirea devine, ca prin magie, starea ta permanentă. Doar că, din păcate, creierul nu funcţionează aşa. În toiul acelor gânduri optimiste, îşi face loc ceea ce numim realitate. Decizia că vrei să fii fericit este primul pas. Dar a te hotărî şi a-ţi repeta „sunt fericit“ nu te face cu adevărat fericit. Acesta este efectul Polyanna. Se referă mai mult la autoamăgire decât la elevare. Nici nu pot spune de câte ori am văzut lacrimi în spatele unui

zâmbet afișat de fațadă. Până la urmă, aparenţele nu pot fi salvate.

Adevărata fericire nu apare când alegi să fii fericit, ci când descoperi lucrurile care te fac fericit și le pui în aplicare. Care sunt aceste lucruri? Cam aceleași care umplu Găleţile Vieţii Bune. Fă-ţi prieteni buni, fă o muncă semnificativă, cultivă dragostea și compasiunea, optimizează-ţi mintea și corpul, exploatează-ţi potenţialul, ocupă-te de toate lucrurile despre care am discutat. Și ghici ce? Apare fericirea. Nu fiindcă ai gândit sau ai spus că îţi dorești să fii fericit, ci fiindcă ţi-ai clădit viaţa în jurul oamenilor și a întreprinderilor care te fac fericit. Concentrează-te pe găleţi și sunt șanse foarte mari să te trezești înconjurat de cea mai intensă fericire de care ești capabil.

Dar banii? Contează. Dar nu în modul în care crezi. Dacă trăiești în sărăcie și nu-ţi poţi satisface necesităţile de bază, fiecare dolar câștigat îţi măreşte fericirea și mulţumirea de viaţă. Dar odată ce cheltuielile traiului îţi sunt acoperite, banii au un efect mic sau inexistent asupra fericirii. Renunţarea la timpul în care faci lucrurile care îţi plac cu oamenii care îţi plac sau sacrificarea vitalităţii în numele banilor dincolo de ce îţi este necesar ca să duci un trai confortabil nu prea pot fi justificate. Deși problema ar putea fi totuși un pic nuanţată în acest caz.

Așa cum s-a dovedit, deși câștigurile financiare mai mari decât ai nevoie pentru necesităţile de bază se poate să nu te facă mai fericit, să cheltuiești bani pe lucruri potrivite poate avea acest rezultat. Care sunt ele? Gândește-te la experienţe, nu la posesiuni materiale. Dacă îţi cheltuiești banii în plus pe experienţe, precum călătorii și aventuri, și le trăiești împreună cu cei cu care îţi place să fii sau le ești de folos altora pe parcurs, aceste experienţe îţi pot face viaţa mai bună. Deci mai mulţi bani înseamnă mai multe experienţe de acest fel și pot conduce spre o viaţă mai bună.

Motivul pentru care am folosit cuvântul „poate“ este fiindcă aceste adevăruri despre bani nu spun chiar totul. Nu ţin cont de sacrificiile pe care trebuie să le faci de dragul banilor necesari pentru a avea aceste experienţe. Dacă ajungi să-ţi distrugi relaţiile cu prietenii sau cu familia sau dacă îţi goleşti Găleata Vitalităţii ca să câștigi suficient pentru călătorii, efectul va fi unul de găleţi mai goale, în pofida experienţei pe care o poate aduce călătoria. Iată ceva la care să reflectezi atent atunci când alegi cât de mult să muncești, la ce ești dispus să renunţi, ce plănuiești să achiziţionezi.

În acest caz, banii devin destul de problematici și deseori dau o măsură iluzorie a

unei vieţi bune. Nu se corelează bine cu fericirea, cu vitalitatea, cu conectarea asociată pragului în care ai destui ca să nu-ţi mai faci griji pentru ziua de mâine. Și, precum fericirea, sunt mai degrabă un produs secundar, decât un scop în sine.

Asta ne aduce iar la găleţi. Mai exact, la ale tale. Dacă nu ai început deja, este momentul să treci dincolo de cititul acestei cărţi, la punerea în aplicare a celor aflate. Este momentul să te ridici și să spui: „Mă aleg pe mine. Azi e ziua când încep proiectul personal al unei vieți bune!“ Acesta este primul pas. Dacă vrei puţin mai multă răspundere, apelează online la comunitatea noastră de la Good Life Project și declară: „Gata! Îmi încep proiectul azi!“

Apoi gândește-te la doi prieteni (sau la mai mulţi) care ar aprecia și ar beneficia de ideile din această carte și ar fi deschiși la a ţi se alătura în ceea ce privește punerea în aplicare a ideilor din carte, ca parteneri care să te responsabilizeze și cu care să-ți sărbătorești reușitele. De ce este important acest lucru? O dată, fiindcă e mai distractiv și îţi transformă automat întreprinderea într-un mijloc de umplere a Găleţii Conectării. Apoi, fiindcă o mulţime de studii arată că vei rezista mai mult și vei avea cu mult mai mult succes dacă faci asta alături de prieteni. Deci te-ai gândit la doi prieteni? Super! Acum scrie-le sau telefonează-le, „Este momentul să începem“, și faceți echipă!

Apoi, fă-ți evaluarea cu privire la găleţi (pune-i și pe prietenii tăi s-o facă). Poţi folosi versiunea scurtă din carte sau pe cea mai aprofundată, prin chestionarul online „GoodLife360Snapshot“, disponibil gratis pe goodlifeproject.com/bookinsider. Împărtășește rezultatele prietenilor tăi, iar ei ție, discutaţi despre ce aţi aflat, despre ce a fost surprinzător, ce v-a satisfăcut, ce vreţi să îmbunătăţiţi.

Aici lucrurile devin serioase. Examinează fiecare găleată. Vezi care are cea mai mare nevoie de umplere. Canalizează-ţi energia spre umplerea găleţii mai goale sau a celei care, prin golul ei, pare să-ţi provoace suferinţă imediată. Dacă toate găleţile par să necesite umplere în aproximativ aceeași măsură, lucrează prin rotaţie, umplând una câte puţin, în fiecare zi. Sarcina ta este să ajungi la starea în care toate găleţile dau pe dinafară. Când trăiești fiecare zi plin de vitalitate, de energie, puternic, viu, în largul tău. Contribui semnificativ în societate; îţi folosești la maximum punctele forte, valorile, înţelepciunea, capacităţile; faci doar ce contează cu adevărat. Ești înconjurat de oameni cu care îţi place să stai, ești învăluit de dragoste și de un profund sentiment de înţelegere și de apartenenţă. Te simţi conectat cu lumea și cu sursa, oricare ar fi ea pentru tine.

Dacă vrei să te supui unei adevărate provocări, tratează această carte drept „Provocarea de 30 de zile a găleţilor personale“. Fă un capitol pe zi, în ordinea care îţi convine cel mai mult, bazându-te pe nivelul de umplere al fiecărei găleţi. Când faci trecerea de la aceste 30 de zile la restul vieţii tale, revezi activităţile din carte. Găsește-le pe cele care contează cel mai mult și, dacă dorești, include cât mai multe dintre ele în ziua ta obișnuită. Continuă cu practicarea atenţiei concentrate, continuă să dăruiești, să îţi sincronizezi acţiunile cu cunoașterea pe care ai dobândit-o, referitor la cine ești cu adevărat și ce îţi trebuie cel mai mult. Pe parcurs, există mari șanse să se întâmple ceva grozav. Ideile despre cum să-ţi umpli găleţile vor începe să pice ca… din cer. Le poţi încerca și pe acestea, după ce le-ai epuizat pe cele din carte.

Gândește-te să îţi faci evaluarea personală o dată pe lună. De ce? Îţi va oferi o nouă bază pentru a înţelege mai bine unde să îţi pui energia atunci când mergi înainte. Poate că ai început cu o Găleată a Vitalităţii plină, dar, după un termen-limită strâns și fără să ai grijă de tine, găleata este aproape goală. Dacă îţi faci evaluarea lunar, vei constata asta înainte de a se goli de tot.

Adevărul este că umplerea găleţilor personale, adică viaţa bună, e o ţintă mișcătoare. Nu există nici o singură zi în care să spui: „Am reușit, nu mai trebuie să fac nimic!“ Nu există așa ceva. O să fii ocupat cu umplerea găleţilor cât timp vei trăi pe acest pământ. E în regulă. E chiar mai mult decât în regulă. E un dar să știi că învăţarea, ocazia de a evolua și de a te conecta în permanenţă nu se încheie niciodată.

O viaţă bună nu este o destinaţie unde să ajungi, ci o lentilă prin care vezi și îţi creezi lumea. Viktor Frankl ne spune în Omul în căutarea sensului vieţii că „între stimul și răspuns există mereu un spaţiu. În acel spaţiu se află puterea noastră de a ne alege răspunsul. În răspunsul nostru stau evoluţia și libertatea noastră.“ Iar în acea evoluţie și libertate se află pulsul unei vieţi bine trăite.

Problema e: cum îţi vei exercita această putere?

Vei alege să creezi viaţa pe care visezi să o trăiești?

Dacă nu acum, când?